

ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

Каширина Ксения Алексеевна

студентки факультета психологии и педагогики

Новокузнецкий институт (филиал)

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема тревожности как психологический аспект адаптации первоклассников к обучению в школе. Проанализированы факторы, вызывающие тревожность у детей, которая влияет на их дальнейшую учебную деятельность. Предложены методы на преодоление тревожности у первоклассников.

Ключевые слова. Развитие личности младшего школьника, психологическая адаптация первоклассников, школьная тревожность.

Все дети дошкольного возраста, приходя в первый класс, проходят процесс адаптации к школе. Процесс адаптации зависит от индивидуальных особенностей ребенка, таких как: воля, темперамент, характер, когнитивные способности. Помимо особенностей детей, также важную роль играет уровень сложности образовательных программ, степени подготовленности ребенка к школе, которая зависит не только от работы воспитателей детского сада, но и от занятий родителей с детьми дома. Также есть дети, которым наиболее трудно адаптироваться или происходит процесс дезадаптации, в связи с чем это влияет на успеваемость ребенка, развитие самостоятельности, трудоспособности, формирование личности в целом, мыслительную деятельность, общение со сверстниками, учителями. Данной проблемой адаптации к школе занимались и занимаются ученые, педагоги, психологи, физиологи, медики. Среди них Ш.А. Амонашвили, Н.Г. Лусканова, Р.В. Овчарова, И.А. Коробейников, С.А. Беличева, Л.С. Выготский, М.М. Безруких.

В современной периодизации психического развития данная возрастная категория охватывает период от 6–7 до 9–11 лет.

Данный период характеризуется тем, что происходит смена образа и стиля жизни: новая социальная роль — ученик, а, следовательно, новые требования, смена ведущей деятельности — учебная деятельность. В связи с этим, меняется и восприятие младшего школьника в системе отношений, а также его интересы и ценности [1].

К основным условиям формирования и развития личности младшего школьника относят:

учитель как эталон, образец для подражания; субъективные условия — личностные особенности младшего школьника такие, как высокая подражательность, повышенный уровень внушаемости, эмоциональности и активности; сверстники; семья (особое влияние оказывает на формирование характера) [3].

Необходимо отметить, что школьная тревожность является неотъемлемой частью учебного процесса. Школьная тревожность - это специфический вид тревожности, проявляющийся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющийся в этом взаимодействии.

Как уже отмечалось, в самом общем виде тревожность понимается как отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности. То, что тревога наряду со страхом и надеждой — особая, предвосхищающая эмоция, объясняет ее особое положение среди других эмоциональных явлений. Образно это описал основатель гештальттерапии Ф. Перлз: «...формула тревоги очень проста: тревога — это брешь между сейчас и тогда».

На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и др. На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску.

Неадекватная самооценка делится на заниженную, завышенную, часто противоречивую, конфликтную, что присуще тревожному ребёнку. Как правило, такой ребёнок чаще сталкивается с затруднениями в общении, редко проявляет инициативу, также снижен интерес к учёбе. Что касается поведения, оно носит приневротический характер, с явными признаками дезадаптации. Ему свойственна неуверенность, боязливость, минимальная самореализация .

На повышение уровня тревожности у детей может влиять аффективность, выражающееся как избыток родительского раздражения и недовольства, непринятие детей, доминантность родителей, неравномерность в отношении с ними, и противоречивость. Как выделяют А.И. Захаров, А.М. Прихожан и другие, одним из главных факторов, влияющих, на появление тревожности у детей, являются родительские отношения. Приведём подборку исследований зарубежных и отечественных авторов по данной проблеме. К. Монпард считает, что жестокое воспитание приводит к характерологическому развитию тормозного типа с пугливостью, робостью и одновременным избирательным доминированием; маятникообразное воспитание (сегодня запретим, завтра разрешим) - к выраженным аффективным состояниям у

детей, неврастении; опекающее воспитание приводит к чувству зависимости и созданию низкого волевого потенциала; недостаточное воспитание - к трудностям в социальной адаптации. [2]

Дезорганизирующее влияние на учебную деятельность оказывают только частые и / или интенсивные тревожные состояния, которые свидетельствуют о нарушении процесса школьной адаптации.

Ч. Спилбергер различал два аспекта тревоги:

- 1) состояние - тревога, которую человек чувствует в конкретной, вызывающей беспокойство ситуации;
- 2) отличительную черту - тенденцию чувствовать беспокойство в целом ряде различных ситуаций.

В формировании школьной тревожности можно условно выделить как ситуационные (собственно взаимодействие с компонентами образовательной среды), так и индивидуальные (темперамент, самооценка и т. д.) предпосылки. Компонентами школьной тревожности являются: переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуативной проверки знаний, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу и проблемы и страхи в отношении с учителями.

В ходе проведённого исследования на тему «Психологические аспекты адаптации первоклассников к обучению в школе» было выявлено, что переживание социального стресса зависит от эмоционального состояния ребенка, которое можно наблюдать на фоне развития его социальных контактов со сверстниками. Также было обнаружено, что дети динамично реагируют на любые изменения в их социальном окружении.

Что касается фрустрации в потребности достижения успеха, большинство учеников имеют средние показатели этого фактора. Из этого следует, что ученики первого класса находятся в напряжённой обстановке, которая ведёт за собой невозможность осуществления успеха и высоких результатов в школьной деятельности.

Фактор страха самовыражения связан с необходимостью самораскрытия, демонстрации своих возможностей, предъявление другим себя. Таким образом, большинство учеников имеют умеренный страх самовыражения.

Страх ситуации проверки знаний вызывает негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки знаний, возможностей (особенно публичной). Примерно одна треть учеников боятся, что им придется писать проверочные работы и будет оценивать их остаточные знания. Обычно это характерно для лиц, чьи родители обычно не одобряют получение невысокой оценки. Но иногда это может быть свойственно и для отличников. Также дети постоянно чувствуют собственную неполноценность, они не уверены в правильности

своих знаний и решений.

Фактор низкой физиологической сопротивляемости обозначает особенности психофизиологической организации, которые снижают приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного деструктивного реагирования на тревожный фактор среды. Менее чем у половины учащихся воздействие стрессового характера, например, получение плохой оценки, вызывает ответную реакцию, иногда сопровождающийся агрессивным поведением. Эта реакция может быть направлена не только на учителя, иногда ответная реакция внешне не проявляется и «уходя во внутреннюю среду» может стать причиной психосоматического недуга.

Почти половина обучающихся имеют проблемы и страхи в отношениях с учителями, что является причиной появления негативного фона, снижающего вероятность успешного обучения учеников.

Также было выявлено, что тревожность ниже у тех, кто помимо школьной деятельности посещает разного рода кружки и секции. По-видимому, это связано с тем, что такие дети участвуют в большем количестве событий, общаются с разными людьми, а, следовательно, они учатся переживать социальный стресс, фрустрацию потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуативной проверки знаний и страх в отношении с учителями, а значит, они становятся более устойчивы к тревожности. Дети, не занимающиеся внеучебной деятельностью, учатся переживать все это в школе.

Проблему тревожности и неуспеваемости изучала И.В. Дубровина, отмечая, что «в среднем, около 20 % учащихся проявляют устойчивую школьную тревожность. При этом она наблюдается как у детей хорошо успевающих, так и средне- и слабо успевающих школьников»[1]. Для хорошо успевающих школьников особую ценность приобретает высокий уровень успешности, стремление постоянно соответствовать этому уровню порождает тревожность. Слабых учеников беспокоит мысль о том, смогут ли они достигнуть требуемого школьной программой уровня усвоения знаний. В любом обучении непременно присутствует интерес. А.К. Дусавицкий исследовал зависимость между интересом и школьной тревожностью младших школьников. Рассматривая связь тревожности с учебным интересом, Дусавицкий говорит, что тревожность может выступать мотивом, противоположным учебному интересу. Учебно-познавательный интерес отражает внутреннюю связь мотива с предметом усвоения. Тревожность, в свою очередь, отражает наличие внешних по отношению к созданию учебной деятельности побуждений. Во всех этих случаях возникают чувство «потери опоры», утраты прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире.

Также необходимо педагогу пересмотреть свое личное отношение к этим детям. Следует учитывать их особое, специфическое отношение к успеху, неудаче, оценке и

результату. Тревожные дети очень чувствительны к результатам собственной деятельности, боятся и избегают неуспеха. Им очень трудно оценить результаты своей деятельности, они не могут сами решить, правильно сделали что-либо, а ждут этой оценки от взрослого. Таким образом, чувство тревоги, если оно присутствует постоянно в жизни ребенка, влияет на всю сферу жизни младшего школьника, а именно -на его обучение, в частности, на успеваемость [5]. В любом классе обязательно есть тревожные дети или дети, которые испытывают страхи в различных областях деятельности. Следует проводить работу по снятию школьной тревожности и страхов. Она будет иметь эффект только при создании благоприятных условий в семье и школе, где поддерживаются хорошие условия для ребёнка со стороны окружающих. Для преодоления школьной тревожности у учащихся класса, необходимо:

1. Смягчить, снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией школьника.
2. Развить и обогатить оперативные навыки поведения, деятельности, общения с тем, чтобы новые навыки, более высокого уровня, позволили детям отказаться от неправильно сложившихся способов реализации мотива, чтобы дети могли свободно выбрать продуктивные формы.
3. Вести работу по снятию излишнего напряжения в школьных ситуациях. Для снятия тревожности у младших школьников существуют целые комплексы приёмов и упражнений.
4. Выработка конструктивных способов поведения в трудных для ребёнка ситуациях, а также овладение приёмами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.
5. Укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и представления о себе, забота о «личностном росте» человека. Методы выявления тревожности: рисуночный тест Бака «Дом-Дерево-Человек», тест школьной тревожности Филлипса, анкета для родителей «Выявление тревожности ребенка».

Список литературы:

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психологи: учебник и практикум для академического бакалавриата / Г. С. Абрамова. – 2-е издание, перераб. и доп. – Москва: «Юрайт», 2014. – 811 с. – ISBN: 978-5-9916-4273-6. – Текст : непосредственный.
2. Жиенбаева, Н. Б., Психологические особенности развития личности в младшем школьном возрасте / Н. Б. Жиенбаева, А. М. Измайлова. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2018. – №11. – С. 116-119. — URL: <https://moluch.ru/archive/197/48818/> (дата обращения: 21.01.2020).
3. Заика, Д. А. Адаптация первоклассников к школе / Д. А. Заика. – Текст : электронный //

Молодой ученый. – 2014. – №12. – С. 333-335. — URL: <https://moluch.ru/archive/71/12228/> (дата обращения: 21.01.2020).

4. Тихонова, Т. С. Исследование тревожности и основных ее причин у младших школьников в период адаптации / Т. С. Тихонова. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2019. – №23. – С. 198-200. – URL: <https://moluch.ru/archive/261/60389/> (дата обращения: 21.01.2020).
5. Шибутани, Т. Социальная психология / Т. Шибутани. – Пер. с англ. В. Б. Ольшанского. – Ростов-на-Дону, 1998. – С. 544. – ISBN 5-222-00212-8. – Текст: непосредственный.