

Е.А. Ключина
Научный руководитель - к.п.н., доцент Т.Г. Пронюшкина
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: elena_klyushina94@mail.ru

Психологические методы коррекции проблемы повышенной тревожности у детей младшего школьного возраста на танцевальных занятиях

Чувство тревоги заложено глубоко генетически, оно приводит организм в состояние, обеспечивающее адаптацию во время опасности. Однако когда долгое волнение возникает беспричинно, оно может вызвать проблемы, если в нужный момент не исправить ситуацию. В условиях 21 века процент тревожных детей, которые неуверенны в себе, беспокойны, эмоционально неустойчивы, продолжает расти. Повышенная тревожность отрицательно сказывается на здоровье, учебной деятельности, на уровне благополучия детей на всех этапах взросления.

Тревожность – это особое психическое состояние, в котором присутствуют мысли и чувства беспокойства, страха сделать что-то не так, не соответствовать нормам общества и быть лишним среди сверстников. Тревожность развивается к 7-8 годам, если большое количество страхов из раннего детства остались неразрешимыми.

Высокий показатель тревожности увеличивает риск нарушить креативное мышление у ребенка, может возникнуть страх перед чем-то новым и непонятным. У детей младшего школьного возраста не возникает постоянных проблем с тревожностью, и она не является постоянной характеристикой психики. В этот период она поддается действенной коррекции с помощью различных психолого-педагогических программ и мероприятий.

Обрести спокойствие, уверенность в себе, снять напряжение дает возможность танцевальная деятельность. Она же позволяет выразить свои чувства тревоги в танце, после чего детям легче говорить о них, исчезают барьеры между собой и другими.

Для проверки гипотезы о том, что танцевальная деятельность положительно влияет на снижение тревожности, было проведено сравнительное исследование. Эмпирической базой стала МБОУ СОШ №1 г. Кулебаки. Была проведена диагностика уровня тревожности учащихся 2 «а» класса и группы танцевального кружка при школе. С помощью теста В.Амена, М.Дорки, Р.Тэмбла был определен индекс тревожности. Среди 22 учеников 2 «а» класса на основе опроса интересов, были отобраны 10 человек, не занимающихся творческой деятельностью, из них 4 – показали высокий уровень тревожности (55-71%), всего 1 ученик – низкий (14%), и 5 – средний уровень тревожности (20-50%). Таким образом, выявлены 4 эмоционально тревожных детей. У них отмечены: низкая самооценка, неуверенность в себе, сложности в межличностных отношениях.

Далее было проведено тестирование среди детей, посещающих танцевальный кружок. Из 15 респондентов низкий уровень тревожности отмечен у 8, средний уровень – у 7, высокий уровень тревожности в данной группе полностью отсутствовал.

Если сравнивать данные исследования, то можно сделать вывод, что танцы, как вид психологического метода коррекции является действенным и эффективным. В первом случае, из учащихся 2 «а» класса были выявлены дети с высоким уровнем тревожности, которым требуется помощь психолога (4 из 10 учеников), когда во втором, из детей, которые занимаются танцами, подверженных тревожности нет (0 из 15 детей).

Таким образом, танцы, как вид деятельности, положительно влияет на эмоциональное состояние ребенка. Танцевальная деятельность помогает детям не думать о тревогах, сохранять повышенный настрой и избавиться от ненужных волнений. Танцы можно использовать как специальный вид терапии для детей младшего школьного возраста для поддержания их положительного эмоционального состояния.

Умение педагога-психолога создать благоприятную комфортную атмосферу на занятиях, помочь детям раскрыть себя и их творческую личность, является также условием снижения повышенной тревожности детей. Часто тревожные дети отказываются от деятельности,

Секция 19. Педагогические технологии в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста

вызывающей у них затруднения, остро реагируют на свои неудачи, связанные с ней. Поэтому необходимо постоянно повышать их самооценку через похвалу и поощрение даже за несущественные успехи.

Литература

1. Дитмар З.: Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. Учеб. Пособие. – СПб.: Лань, 2015. – 128 с.
2. Изард К. Э. Психология эмоций. Серия: Мастера психологии. – СПб.: Питер, 2009. – 464 с.
3. Мухина В.С. Детская психология. – М.: Просвещение, 2012. – 272 с.
4. Щербатых Ю.В., Ивлева Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. – Воронеж, 2002. – 282 с.