

## ПРОГРАММЫ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ДИАГНОСТИКИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

А.В. Микляева, П.В. Румянцева

Программы групповой работы по проблеме школьной тревожности для детей разных возрастов

Цель программ — создание условий для снижения школьной тревожности у учащихся до уровня «мобилизующей» тревоги, соответствующего возрастной норме. Для достижения этой цели поэтапно решаются следующие задачи:

- обучение участников группы способам осознания и реагирования на эмоции;
- способствование повышению самооценки у участников группы;
- способствование повышению общей коммуникативной культуры учащихся.

К *ожидаемым результатам* можно отнести снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме, повышение самооценки учащихся, развитие культуры общения.

Каждая *программа рассчитана* на 12–20 часов. Если специфика группы требует дополнительной проработки какой-нибудь темы, программа может быть скорректирована с помощью дополнитель-

ных занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия — 1–2 академических часа. Группа состоит из 7–10 человек, в средней школе — до 12 человек.

Для повышения эффективности программы необходимо соблюдение ряда *дополнительных условий*. Проблема школьной тревожности требует системности и комплексного подхода, работы с педагогами и родителями учащихся.

На подготовительном этапе работы необходимо проводить консультации с родителями и педагогами участников группы для предупреждения ситуаций, способствующих развитию тревожности. Эта работа часто ведётся в условиях школьного класса, т.е. дети взаимодействуют в процессе развивающих занятий в течение всего учебного года. Поэтому к основным условиям эффективности программы необходимо отнести создание максимально безопасной атмосферы в группе и соблюдение максимально возможной анонимности. Смешивание учащихся разных классов нежелательно, так как это затрудняет работу группы, препятствует созданию рабочей атмо-

сферы, сплоченности, провоцирует соперничество.

Программа работы включает в себя несколько *этапов*.

На *подготовительном этапе* выявляются особенности школьной тревожности детей, попавших в «группу риска», подготавливаются условия для того, чтобы конструктивные формы поведения, демонстрируемые учащимся, поддерживались и подкреплялись родителями и учителями. Создаются условия для формирования у будущих участников группы мотивации самоизменения.

Для углубленной психодиагностики используется метод наблюдения за поведением учащихся во время и вне учебной деятельности, а также психодиагностические средства, соответствующие возрасту учащихся. С родителями и педагогами проводятся предварительные консультации.

На консультации с педагогами обсуждается необходимость поддерживать ребенка, посещающего группу, в потенциально тревожных ситуациях, поощрять конструктивные формы поведения, снижать психоэмоциональное напряжение на уроках. В частности, предлагается в этот период не вызывать ребенка к доске, спрашивать только в рамках фронтальных опросов.

Аналогичные вопросы обсуждаются и с родителями. В некоторых случаях (например, в случаях явной астенизации ребенка) можно посоветовать обратиться за до-

полнительной помощью (в данном случае — медицинской). Родителям объясняют, что работа с группой будет строиться без применения «гипноза», «внушения», «кодирования», т.е. с помощью недирективных методов. Это важно, поскольку многие родители не представляют себе, чем занимается психолог, и «что он может сделать с их ребенком» — очень актуальный для них вопрос.

Важный момент — заключение контракта между психологом и родителями ученика. В нем могут быть разграничены сферы ответственности сторон: например, будет ли психолог на время работы группы забирать ребенка с «продленки» или его будут приводить родители, уходит ли ребенок после занятий в группе домой или возвращается в «продленку» и т. д.

Поскольку «поддержка» — понятие общее, и с родителями, и с педагогами обсуждается с помощью каких конкретных средств ее можно оказывать (внимание к высказываниям и состояниям ученика, положительные оценки достижений, но не перехваливание, визуальные и тактильные контакты, помощь в учебной деятельности и т. д.).

Одной из форм проведения такой подготовительной работы с родителями может стать группа поддержки. Группа поддержки — это форма психологической работы, направленной на разрядку чувств и переоценку опыта. Участники сидят в кругу и по очереди

## Этапы работы

## **Встреча с родителями**

отвечают на предлагаемые ведущим вопросы. Каждому для высказывания отводится равное время. Пока говорит один человек, остальные молчат и внимательно слушают. Естественно, что группа поддержки — это достаточно универсальный метод работы, он может применяться в самых различных ситуациях, здесь же мы остановимся на том, как можно провести занятия группы поддержки для родителей детей с высокой школьной тревожностью.

Встречу с родителями мы начинали с краткого информационного сообщения, посвященного школьной тревожности, ее проявлениям, влиянию на качество жизни ребенка; рассказывали о режиме работы, целях и методах проведения психологического тренинга, для участия в котором приглашаются дети. Затем родителям предлагалось ответить на два вопроса:

- как проявляется школьная тревожность в жизни моего ребенка?
- что мне нравится в моем ребенке, чем он меня радует?

Такая последовательность вопросов не случайна. Если первый вопрос направлен на актуализацию имеющегося негативного эмоционального опыта, то завершается работа на позитивной ноте. Опыт показывает, что посетившие группу поддержки родители оказывались более мотивированными на дальнейшее сотрудничество с психологом, что, естественно, позитивно сказывалось на эф-

фективности психокоррекционной программы, в которой участвовали их дети.

По завершении психокоррекционных занятий с детьми можно провести занятия еще одной группы поддержки родителей. В этом случае мы обычно использовали два следующих вопроса:

- какие трудности были у моего ребенка и у меня, пока он посещал группу в школе?
- какие позитивные изменения своим ребенком я заметил?

Для того, чтобы работа была успешной, важна мотивация самих участников группы. Способствовать ее созданию могут индивидуальные консультации, на которых ребятам рассказывают о целях работы группы, форме ее проведения («интересные игры», «рисунки», «сочинение сказок»), а также о том, каковы ожидаемые результаты. Для этого во время консультации создаются условия для того, чтобы ученик обратил внимание на дезорганизующее влияние, которое тревожность оказывает на его учебную деятельность, и таким образом осознал необходимость с ней справиться.

*Основной этап* предполагает групповую работу. Каждая программа построена по следующему алгоритму:

- занятия 1–3 ориентированы на создание рабочей атмосферы, формулирование правил группы, прояснение ожиданий участников;
- занятия 4–8 направлены на разрядку школьной тревожности;

- занятия 9–11 развивают навыки общения, повышают самооценку учащихся;

- занятие 12 (итоговое занятие) представляет собой подведение результатов работы.

Для построения занятий используется следующая схема. Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Цель его проведения — настрой на работу, сплочение группы. На первом занятии ритуал приветствия предлагается ведущим. На втором занятии обсуждается возможность изменить ритуал приветствия, в дальнейшем по решению участников группы он может быть модифицирован.

Следующий этап занятия — рефлексия состояния учеников. Она помогает настроиться на серьезный лад, обратить внимание на свое состояние «сейчас», для того, чтобы в конце занятия оценить его изменения.

Затем следует «разогревающее» психогимнастическое упражнение, тематически связанное с целью занятия, которое выполняет функцию «эмоциональной стимуляции», необходимой для последующего обращения к эмоционально значимым темам.

Работа по теме занятия состоит из одного или нескольких упражнений, создающих условия для достижения целей каждого конкретного занятия.

И, наконец, последний этап занятия — рефлексия состояния, включенная в ритуал завершения

занятия. Благодаря ей происходит ассимиляция опыта, полученного каждым участником на протяжении занятий. Чем старше участники группы, тем больше внимания уделяется рефлексии. В младшем школьном возрасте рефлексия во многом затруднена, что обуславливается особенностями возрастного развития. Начиная с подросткового возраста, возможности рефлексии резко возрастают, что на уровне организации программ проявляется в схожести (а зачастую и дублировании) используемых в них методических приемов. В работе с подростками принципиально важно проговаривать цели каждого упражнения (до его проведения или в итоговом обсуждении, в зависимости от специфики упражнения), для того, чтобы занятия не воспринимались подростками как простая забава.

При работе по программам используются методы, описанные ниже.

- Ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия.

- Психотерапевтические приемы (вербализация, «вентиляция чувств», визуализация, обратная связь, арт-терапевтические, психодраматические и сказкотерапевтические техники).

- Групповое обсуждение как особая форма работы группы:

- направленное обсуждение, цель которого — формулирование участниками группы выводов, не-

### Схема занятия

обходимых для последующей работы;

— ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и «вентиляции чувств» участниками группы, а также сбора ведущим информации о ходе работы группы.

- Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы в начале занятия. В описание занятий включены только те психогимнастические упражнения, которые необходимы для эффективности последующей работы. При необходимости (например, после эмоционально насыщенного упражнения) можно включать в работу группы дополнительные психогимнастические упражнения.

Специфика работы предполагает ряд требований к помещению для проведения занятий по программам: необходимо достаточно просторное помещение, желательно с мягким покрытием пола, достаточным количеством стульев, чтобы у участников группы была возможность сидеть в кругу (круг — это основная форма организации пространства на занятиях) и свободно передвигаться. Кроме того, в помещении для занятой группы необходимо создать «индивидуальные рабочие места» для участников группы — столы для индивидуальной работы, расположенные вдоль стен. Помещение должно быть звукоизолиро-

ванным и не просматриваемым для посторонних.

В начале каждого занятия в помещении должны находиться все материалы, необходимые для работы группы на каждом занятии, желателен магнитофон и кассеты с инструментальной музыкой, которая звучит во время индивидуальной работы участников группы или работы малых групп, а также колокольчик для обозначения отдельных временных интервалов работы. На протяжении всех занятий на стене должен висеть лист ватмана с перечнем основных правил работы группы.

В течение занятий группы целесообразно вести «дневник посещаемости» занятий. Это позволяет оценивать динамику отношения к школе каждого конкретного ребёнка с учетом того, сколько занятий он посетил. Пропуск одного-двух занятий по программе, как правило, резко снижает ее эффективность, поскольку не достигается одна из микроцелей (этапов) программы. В нашей практике форма регистрации обычно копирует типичный разворот школьного журнала (табл. 1).

Кроме того, для анализа работы группы полезно вести протокол занятий (в идеале — параллельно с работой, тогда это становится функцией ассистента; в реальности чаще всего — после завершения очередного занятия, ретроспективно).

На завершающем этапе групповой работы проводится кон-

## Форма регистрации участников группы

Фамилия, имя	Даты занятий													Содержание занятия
	1.10	3.10	8.10	...										
1. П.Г.														1.10. Тема 1
2. С.Ю.		н												3.10. Тема 2
3. Т.Р.			н											8.10. Тема 2 (повторение)
4. ...														...

контрольная диагностика уровня школьной тревожности у участников группы, позволяющая оценить эффективность работы. Желательно проводить контрольную диагностику отсроченно, через 3–4 недели с момента окончания работы группы, чтобы приобретенные в «тепличных» условиях развивающей группы навыки совладания с тревожностью «прошли коррекцию жизнью». Для контрольной диагностики необходимо использовать проективные

методы, поскольку, многократно вербализовав различные аспекты проблемы школьной тревожности, ученик может (осознанно или неосознанно) «скорректировать» свои ответы на вопросы опросников соответственно социально желательному (в данном случае — ожидаемому психологом и самим учеником) образцу.

Кроме того, на этом этапе проводятся консультации с педагогами и родителями по результатам работы.