

Как психопрофилактическая, так и психокоррекционная работа, связанная с тревожностью (включая «неадекватное спокойствие»), подразумевает пять взаимосвязанных направлений.

1. Психологическое просвещение родителей. Оно состоит из трех блоков.

- Первый блок посвящен роли в возникновении и закреплении тревожности взаимоотношений в семье. Особое внимание отводится развитию у ребенка чувства уверенности, защищенности. Показывается влияние на формирование этих чувств особенностей предъявления требований к ребенку, того, когда и почему близкие взрослые довольны и недовольны им, и того, как, в какой форме они это проявляют. Демонстрируется значение конфликтов в семье (между родителями, родителями и другими детьми, родителями и прародителями) и общей атмосферы семьи.
- Второй блок касается влияния на детей разного возраста страхов и тревог близких взрослых, их общего эмоционального самочувствия, их самооценки.
- Третий блок касается значения развития у детей и подростков уверенности в собственных силах, ощущения собственной компетентности. Основная задача такой работы - формирование у родителей представления о том, что им принадлежит решающая роль в профилактике тревожности и ее преодолении.

2. Психологическое просвещение педагогов. Здесь, прежде всего значительное внимание уделяется объяснению того, какое влияние может оказать тревожность как устойчивая черта личности на развитие ребенка, успешность его деятельности, его будущее. Такое разъяснение требуется потому, что нередко учителя склонны рассматривать тревожность скорее как позитивную особенность, обеспечивающую у ребенка чувство ответственности, восприимчивость и т. п. Демонстрируется роль в профилактике и преодолении тревожности четких, последовательных и достаточно устойчивых (предсказуемых) требований, конкретной обратной связи (конечно, при соблюдении основного принципа - общего уважения к ребенку как личности). Особое внимание уделяется формированию правильного отношения к ошибкам, умению использовать их для лучшего понимания материала. Известно, что именно «ориентация на ошибку», которая нередко подкрепляется отношением педагогов к ошибкам как к недопустимому, наказуемому явлению, - одна из основных форм школьной тревожности.

Важным моментом в работе по профилактике и преодолению тревожности является снятие внутренних зажимов, обретение ребенком и подростком двигательной свободы, пластики движений, которую можно проводить при помощи преподавателей соответствующих дисциплин (ритмики, физкультуры и др.).

3. Обучение родителей конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей, а также помощи детям в овладении средствами преодоления тревожности.

4. Непосредственная работа с детьми и подростками.

Проблема преодоления тревожности, по существу, распадается на две: проблему овладения состоянием тревожности, снятию ее отрицательных последствий и устранение тревожности как относительно устойчивого личностного образования.

Работа по преодолению тревожности может осуществляться на трех взаимосвязанных и взаимовлияющих уровнях:

1. Обучение школьника приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью;
2. Расширение функциональных и операциональных возможностей школьника, формирования у него необходимых навыков, умений, знаний и т.п., ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности»;

3. Перестройка особенностей личности школьника, прежде всего, самооценки и мотивации.

Существует множество приемов работы с учащимися отличающимися тревожностью как личностным образованием. Назовем некоторые из них.

«Переинтерпретация» симптомов тревожности. Часто школьников с повышенной тревожностью деморализуют первые признаки проявления этого состояния. Во многих случаях оказывается полезным рассказать, объяснить им, что это признаки готовности человека действовать, их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше.

«Настройка на определенное эмоциональное состояние». Школьнику предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким либо характерным жестом; спокойное, расслабленное - с другим, а уверенное, «побеждающее» - с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз.

«Приятное воспоминание». Школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.

«Использование роли». В трудной ситуации школьнику предлагается ярко представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе». (Этот прием оказывается особенно эффективным для юношей).

«Контроль голоса и жестов». Школьнику объясняется, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека. Рассказывают, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние - успокаивать, придавать уверенность. Указывают на необходимость тренировки перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков «Улыбка».

Обучение целенаправленному управлению мышцами лица. Школьнику дают ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица и объясняют значение улыбки для снятия нервно - мышечного напряжения.

«Дыхание». Рассказывают о значении ритмичного дыхания, предлагают способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

«Мысленная тренировка». Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих её переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.

«Доведение до абсурда». В процессе беседы с психологом, а также в некоторых других, априорно «спокойных» ситуациях, школьнику предлагается играть очень сильную тревогу, страх, делая это как бы дурачась.

«Переформулировка задачи». Известно, что одним из моментов результативной деятельности тревожных людей, является то, что, они сосредоточены не только на её выполнении, но в большей степени на том, как они выглядят со стороны. В связи с этим необходимо тренировать у них умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от себя. Необходимо также обучать школьника умению снижать значимость ситуации, понимать относительное значение «победы» или «поражения». Используется такой прием, когда некоторые ситуации предлагается

рассматривать, как своего рода тренировочные, в которых он может поучиться владеть собой для предстоящих более серьезных испытаний.

Эти и другие приемы являются достаточно эффективными, прежде всего, для учащихся, испытывающих так называемую «открытую тревогу». В работе со школьниками, тревожность которых проявляется как бы в скрытой форме (часто такие учащиеся говорят, что не испытывают тревоги, но постоянно терпят неудачи из-за своего невезения, несостоятельности, отношения других людей), необходимо обратить внимание на развитие у школьников умение анализировать свои переживания и находить их причины (самоанализ). Для этого можно предложить им сначала обсудить переживания или поступки сверстников по схеме: Что произошло? Что переживает и думает герой? Какова причина? Успешно или не успешно он действовал в этой ситуации? Что он должен делать? Затем школьнику можно предложить применить эту схему по отношению к себе, ведя разграфленный соответствующим образом дневник или записывая ответы на вопросы на магнитофон. Часть этих записей в последующем можно обсудить совместно с психологом.

Важным этапом в работе с учащимися тревожностью как устойчивым личностным образованием является выработка у них критериев собственного успеха. Оценка успеха у них часто затруднена, в связи с этим многие достаточно удачные ситуации рассматриваются ими как неуспешные. Продуктивным в таких случаях оказывается обсуждение вместе с учащимся объективных показателей успеха в той или иной ситуации, как бы «договориться» с ним, какой результат считается успешным, и затем максимально развернуто записать эти критерии применительно к различным ситуациям, после чего постоянно в беседах обращаться к этим критериям, побуждая учащегося оценивать свои результаты.

Г.С. Аракелов, Шишкова считают, что образное представление стрессогенных ситуации и формирование внутреннего позитивного отношения к нему с использованием вербализации и подключением дыхательных и физических упражнений способствующих усилению кровотока к мозгу в момент решения конкретной задачи, - все эти процедуры оказывают положительное воздействие на состояние вегетативной нервной системы, снимает внутреннее напряжение и тревожное состояние.

У.П. Морган, К.А. Эликсон, также как и Г.С. Аракелов и Л.В. Шишкова, утверждают, что физические упражнения, медитация и отдых одинаково эффективны в снижении тревоги.

5. Обеспечение и обсуждение практики реализации новых навыков и умений в реальной жизни, помощь и поддержка со стороны психолога за пределами обучающей ситуации. Необходим перенос полученных умений, средств деятельности в обыденную жизнь, их приспособление, а в случае необходимости - некоторая коррекция и закрепление. Значительную роль в этом играют родители и педагоги.

Таким образом, психопрофилактическая и психокоррекционная работа, связанная с тревожностью, должна вестись в пяти взаимосвязанных направлениях: психологическое просвещение родителей, психологическое просвещение педагогов, обучение родителей конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей, непосредственная работа с детьми и подростками, ориентированная на выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умение вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха, обеспечение и обсуждение практики реализации новых навыков и умений в реальной жизни. Профилактика и психокоррекция тревожности у детей и подростков должна носить не ограниченный функциональный, а общий личностно ориентированный характер. Главная цель такой работы - не избавить ребенка от всех тревог, а научить его разбираться в причинах своих переживаний, не впадать в отчаяние в сложных ситуациях, а искать и находить решение задач, которые будет ставить перед ним жизнь.