

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ СКАЗКОТЕРАПИИ

Бекетова А.В.

*Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого
Тула, Россия*

Данная статья посвящена одной из наиболее актуальных проблем современной психологической науки, проблеме подростковой тревожности. В ней приводятся фамилии известных психологов и педагогов, занимающихся изучением данной проблемы. Раскрывается сущность понятия «тревожность». Рассматриваются причины и особенности проявления тревожности именно в подростковом возрасте, а также один из профилактических методов ее предупреждения и преодоления – метод сказкотерапии. Приводится диагностическая программа исследования подростковой тревожности, на основании чего формируются соответствующие выводы. На основании результатов проведенного диагностического исследования представлена профилактическая программа, направленная на предупреждение подростковой тревожности с использованием метода сказкотерапии. Программа состоит из 10 занятий, включает в себя различные методы и приемы работы на занятиях: беседы, дискуссии, игры, упражнения, психогимнастика, средства сказкотерапии. Также предложены рекомендации родителям и педагогам по преодолению и предупреждению подростковой тревожности.

Ключевые слова: Тревожность, подростковый возраст, профилактика, сказкотерапия.

PREVENTION OF ANXIETY IN TEENAGERS MEANS SKAZKOTERAPII

Beketova A.V.

*Tula state pedagogical University. L. N. Tolstoy
Tula, Russia*

This article is devoted to one of the most urgent problems of modern psychological science, the problem of adolescent anxiety. It lists the names of well-known psychologists and educators who are studying this problem. The essence of the concept "anxiety" is revealed. The reasons and peculiarities of the manifestation of anxiety precisely in adolescence are considered, as well as one of the preventive methods for preventing and overcoming it - the method of fairy tale therapy. The diagnostic program of research of teenage anxiety is resulted, on the basis of which the corresponding conclusions are formed. Based on the results of the diagnostic study, a preventive program aimed at preventing adolescent anxiety using the method of fairy-tale therapy is presented. The program consists of 10 lessons, includes various methods and techniques of work in the classroom: conversations, discussions, games, exercises, psycho-gymnastics, the means of fairy-tale therapy. Also recommendations are offered to parents and teachers on overcoming and preventing teenage anxiety.

Key words: Anxiety, adolescence, prevention, fairy tale therapy.

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных в современной психологической науке. Исследования таких психологов и педагогов, как Г.С. Салливан, А.М. Прихожан, Р.С. Немов, Л.И. Божович, А.В. Петровский, В.В. Суворова и многих других посвящены изучению данной проблемы.

Под тревожностью большинство из них (В.В. Суворова, Р.С. Немов, А.В. Петровский) понимают состояние человека, характеризующееся повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству.

Поскольку подростковый возраст является наиболее противоречивым и дисгармоничным по сравнению с другими возрастными фазами личности, то исследование тревожности именно на данном этапе возрастного развития является весьма актуальным как для раскрытия сущности данного явления, так и для осознания закономерностей развития эмоциональной сферы подростка в целом [3].

Формирование подростковой тревожности происходит в следствии определенных психологических проблем, которые, в свою очередь, проистекают из неблагоприятной психологической атмосферы, окружающей подростка. К таким проблемам можно отнести: конфликты с родителями, педагогами, сверстниками; страхи, трудности в школе, неудовлетворенные потребности и многое другое [7].

Как отмечают исследователи, именно тревожность может являться основной причиной для возникновения целого ряда психологических трудностей подростка. Поэтому решение проблемы повышенной тревожности требует как можно более раннего ее выявления с целью профилактики и дальнейшей коррекции.

Как в коррекционной, так и в профилактической работе по преодолению и предупреждению подростковой тревожности немаловажно использовать гибкие формы психотерапевтической работы. Одной из таких форм является сказкотерапия.

Сказкотерапия, как метод профилактической работы, позволяет обратиться к глубинному опыту человека, раскрыть творческую энергию воображения, открыть и осознать чувства и стремления, скрытые в бессознательном, переосмыслить жизненные события, соприкоснуться с нравственными ценностями, увидеть пути решения проблем, а также способствует расширению сознания и взаимодействия подростка с окружающим миром [2,9].

Исследование подростковой тревожности проводилось на базе МБОУ ЦО №40 г. Тулы. В исследовании приняли участие учащиеся 7А класса в количестве 20 человек.

Для изучения подростковой тревожности нами были использованы следующие психодиагностические методики:

1. Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора, адаптация - В. Г. Норакидзе);
2. Методика диагностики социально-ситуативной тревоги (Шкала Кондаша);
3. Методика измерения уровня школьной тревожности Филлипса;
4. Методика диагностики личностной и ситуативной тревожности Ч. Д. Спилберга (адаптация – Ю.Л. Ханина) [4].

Анализ результатов констатирующего этапа исследования позволил сделать следующие выводы:

1. Для большинства испытуемых (75%) характерен средний уровень тревожности, из них - у 40% опрошенных с тенденцией к низкому, а у 35% - с тенденцией к высокому. Высокий уровень тревожности обнаружен у 15% испытуемых. Для испытуемых данной категории характерна склонность воспринимать любую заинтересованность в них как возможную угрозу их престижу, самооценке. Такие дети вспыльчивы,

раздражительны и находятся в постоянной готовности к конфликту и защите, даже если в этом объективно нет необходимости. Излишнее внимание к результатам их деятельности, категоричный по отношению к ним тон или тон, выражающий сомнение - все это неизбежно ведет к срывам, конфликтам, созданию различного рода психологических барьеров, препятствующих эффективному взаимодействию с такими детьми. У 10% подростков преобладает низкий уровень тревожности. Для них характерно ярко выраженное спокойствие, возникновение состояния тревоги у них может наблюдаться лишь в особо важных и личностно значимых ситуациях; вероятность возникновения конфликтов, срывов крайне мала.

2. У испытуемых (55%) выявлен нормальный уровень общей тревожности. Повышенный уровень общей тревожности обнаружен у 40% опрошенных, высокий уровень – лишь у 5%. Подобная тревожность может вызываться или реальными неудачами подростка в наиболее значимых для него областях деятельности и общения, или существовать вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии, самооценке и т.п. Для таких детей свойственна неуверенность в себе, закомплексованность, чувство неполноценности; довольно часто возникают проблемы во взаимоотношениях со сверстниками и педагогами.
3. У преимущественного большинства испытуемых (80%) уровень школьной тревожности в пределах нормы. Школа и школьные требования, различного рода трудности не являются для этих детей травмирующими, что создает условия для их нормального развития и взаимодействия в процессе обучения, установления дружеских контактов и взаимоотношений. Повышенный уровень школьной тревожности обнаружен у 20% опрошенных. Такие дети склонны переживать тревожность разной степени интенсивности, находясь в школе: в процессе обучения, проверки и оценки знаний, а также в процессе общения и взаимодействия с педагогами и сверстниками. У таких испытуемых отмечаются выраженные вегетативные реакции, невротоподобные и психосоматические нарушения, а также перегрузки, перенапряжения, выражающиеся в нарушениях внимания, понижении работоспособности, повышенной утомляемости.
4. У большинства испытуемых преобладает умеренный уровень СТ (50%) и ЛТ (55%). Также обнаружен высокий уровень ситуативной и личностной тревожности. 35% составила СТ, что свидетельствует о выраженном психоэмоциональном напряжении, беспокойстве и нервозности испытуемых. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разной по степени

интенсивности и динамичности; и 20% - ЛТ, что дает представление о высокой вероятности возникновения состояния тревожности у испытуемых в разнообразных жизненных ситуациях, особенно когда они касаются оценки их компетенции в тех или иных вопросах, их самооценки и престижа. Для таких подростков характерна вспыльчивость, раздражительность, боязнь неудач, неадекватная реакция на замечания, советы и просьбы; особенно велика возможность нервных срывов, аффективных реакций.

Таким образом, в результате проведенного диагностического исследования выяснено, что у преимущественного большинства испытуемых уровень общей, ситуативной (в том числе и школьной) и личностной тревожности в пределах нормы, но у незначительного числа испытуемых все же был выявлен несколько повышенный и даже высокий уровень тревожности.

На основании результатов проведенного диагностического исследования была разработана профилактическая программа, направленная на предупреждение подростковой тревожности с использованием метода сказкотерапии [1,6,8].

Задачи программы:

1. снижение уровня общей тревожности;
2. понижение уровня ситуативной (и входящей в нее школьной) и личностной тревожности;
3. повышение уровня эмоциональной стабильности;
4. формирование позитивной моральной позиции и жизненных перспектив;
5. развитие уверенности в себе;
6. повышение самооценки.

Условия организации занятий: программа состоит из 10 занятий, занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность одного занятия 60 минут.

В качестве основных методов и приемов на занятиях в различной последовательности использовались: беседы, дискуссии, игры, упражнения, психогимнастика, средства сказкотерапии.

В таблице 1 представлена профилактическая программа по предупреждению подростковой тревожности с использованием метода сказкотерапии.

Таблица 1

Программа профилактики подростковой тревожности с использованием метода сказкотерапии

№	Тема занятия	Цель	Упражнения
1.	«Здравствуй, это -	знакомство с членами группы,	• «Клубок»

	я!»	снятие напряжения, включение участников в групповой процесс, самопрезентация	<ul style="list-style-type: none"> • «Визитка» • «Поиск общего» • «Мне сегодня...»
2.	«Не надо бояться!»	формирование чувства общности, доброжелательного отношения друг к другу, снижение беспокойства, неуверенности, страха неудачи	<ul style="list-style-type: none"> • «Путаница» • «Несмеяна» • Сказка «Ручейки» • «Мне сегодня...»
3.	«Лучшее во мне»	осознание себя, принятие своих положительных качеств и повышение самооценки	<ul style="list-style-type: none"> • «Автопортрет» • «Ладонка» • Сказка «Фламинго» • «Мне сегодня...»
4.	«В чем проблема?»	выявление проблем, связанных с трудностями в общении со сверстниками	<ul style="list-style-type: none"> • «Мы похожи?» • Сказка «О маленькой одинокой Рыбке и об огромном синем Море» • «Мне сегодня...»
5.	«Пойми меня без слов!»	совершенствование навыков невербальной коммуникации; развитие способности понимать другого на невербальном уровне	<ul style="list-style-type: none"> • «Приветствие без слов» • «Автобус» • «Неисправный телевизор» • «Знаменитости» • «Мне сегодня...»
6.	«Эмоция»	осознавание собственных эмоций, ознакомление с эмоциями, отреагирование негативного опыта, осознание чувств других людей	<ul style="list-style-type: none"> • «Ассоциации» • «Выражение чувств» • «Комната» • «Мне сегодня...»
7.	«Умей сопереживать!»	развитие эмпатии	<ul style="list-style-type: none"> • «Групповой рисунок» • Сказка «Котенок» • «Мне сегодня...»
8.	«Все под контролем»	формирование внутреннего самоконтроля, умения сдерживать негативные импульсы	<ul style="list-style-type: none"> • «Сигнал» • «Мафия» • «Мне сегодня...»
9.	«В моей жизни...»	повышение уровня жизненного оптимизма, формирование позитивной моральной позиции и жизненных перспектив	<ul style="list-style-type: none"> • Сказка «Колбочка» • «В чем мне повезло в этой жизни?» • «Мне сегодня...»
10.	«Подведем итоги»	итоговое обсуждение достижений участников	<ul style="list-style-type: none"> • «Подари сказку» • «Буду вспоминать...»

Рекомендации родителям и педагогам по преодолению и предупреждению тревожности у подростков

Рекомендации родителям:

- избегайте неоправданного применения силы и угроз для контроля за поведением ребенка.

Злоупотребление такими мерами воздействия может привести к формированию у ребенка аналогичного поведения и стать причиной появления в его характере таких черт, как злоба, жестокость, упрямство.

- исключите противоречивые требования к ребенку, чтобы не сформировать оппозиционное отношение к внешнему окружению.
- проявляйте внимание.

Интересуйтесь жизнью вашего ребенка, его чувствами, страхами. Научите его говорить о них и будьте готовы выслушать ребенка.

- разбирайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход.

Научите ребенка делать полезный для себя вывод из неприятностей, опираясь на то, что это ценный опыт, который приобретается для того, чтобы использовать его в будущем и тем самым избежать прежних ошибок или других неприятностей.

- станьте другом для своего ребенка.

Обеспечьте ощущение, что в любой ситуации он может рассчитывать на вас и вашу поддержку и понимание

- доверяйте ребенку.

Человек, живущий среди тех, кто ему доверяет, – спокоен, уверен, умеет оценить себя по достоинству. Недоверие порождает неуверенность, закомплексованность, внутреннюю борьбу, тревогу.

- в сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, но и не бросайте его одного. Предложите справиться с проблемой вместе.
- не пытайтесь повысить работоспособность ребенка, описывая предстоящие ему трудности.
- развивайте правильное отношение ребенка к результатам своей деятельности, умение оценить ее независимо от педагога, не смешивать оценку конкретной работы с отношением педагога к себе.
- внимательней относитесь к приобретённым знаниям и умениям вашего ребёнка, к тому, что в чем-то он смог пересилить себя, и что этим он заслуживает вашего уважения.

Посредством этого формируется чувство собственной компетентности ребенка, снижающее чувство тревоги и неуверенности в себе.

- прежде чем настаивать на чем-либо, внимательно присмотритесь к ребенку: вы наверняка увидите то, что ему по-настоящему интересно, любопытно.

Откликнитесь на его попытки найти что-то для души, тем самым вы избавите его от тревожной необходимости сочетать то, что нравится вам (но безразлично или неприятно ему), с тем, что интересуется самого ребенка.

- будьте более оптимистичны сами. Следите за выражением своего лица, чаще улыбайтесь.

Спокойные, уверенные в себе родители, способные принять ребенка таким, какой он есть, не ждущие от него мгновенных достижений, с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам, – вот залог уверенности и адекватной самооценки вашего ребёнка [5,7].

Рекомендации педагогам:

- не сравнивайте ребенка с другими детьми.
- избегайте состязаний или каких-либо видов работ, предусматривающих скорость.
- чаще используйте телесный контакт.
- устанавливайте визуальный контакт.
- способствуйте повышению самооценки ребенка, почаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- стимулируйте личную ответственность.
- чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
- старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
- никогда не унижайте ребенка.
- общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него взрослых людей.
- помогите ребенку найти дело по душе, где бы ему представилась возможность проявить свои способности и не чувствовать бы себя ущемленным [3,5].

Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2008. – 272 с.
2. Вачков И.В. Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку. – 3-е издание. – М.: Ось-89, 2007. – 144 с.

3. Иванова О.Н., Бильданова В.Р. Тревожность и ее особенности в подростковом возрасте // Международный журнал экспериментального образования: электронный журнал. – 2011. – №2. [Электронный ресурс]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-i-ee-osobennosti-v-podrostkovom-voznraste>
4. Истратова О.Н. Психодиагностика: коллекция лучших тестов. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 384 с.
5. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.
6. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: учебное пособие для студентов психологических специальностей. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 256 с.
7. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.
8. Стишенок И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. – СПб.: Речь, 2006. — 144 с.
9. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Лабиринт души. Терапевтические сказки. – М.: Академический проект, 2010. – 175 с.