

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ В ПРОЦЕССЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ ТРЕНИНГА

Шевелева Е. А.

научный руководитель канд. психол. наук, доц. Сафонова М.В.

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева

Человек с момента своего рождения пребывает в определенной жизненной среде, и находится в ней в постоянном взаимодействии. Между средой и субъектом существуют отношения, взаимовлияния и взаимодействия. Об оптимальном уровне такого взаимодействия говорит умение защититься от возможных угроз для личности и умения создать психологически безопасную среду.

Существенным признаком хорошей образовательной среды выступает ее психологическая безопасность и психологическая культура. Важность психологической безопасности и психологической культуры образовательной среды сегодня выдвигаются на первое место как в государственной политике в целом, так и в системе образования.

Современную школу можно рассматривать как объект высокого риска, так как она призвана выпускать «сверхсложный продукт» – психологически здоровую личность. Отсюда крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности или культуре психологической безопасности во взаимодействии участников образовательной среды. И тогда важным основанием для выявления сущности функций психологической безопасности в образовательной среде является характеристика возможного психотравмирующего воздействия в педагогическом общении.

Вопросами моделирования и проектирования образовательной среды, в которой личность востребована и свободно функционирует, а её участники чувствуют защищенность и удовлетворение основных потребностей занимались Я.А. Коменский, И.А. Баева, М.Р. Битянова, Н.В. Груздева, Г.А. Мкртычан, В.И. Панов и др. Существенный интерес для изучения социально-психологической безопасности образовательной среды представляют работы К.А. Абульхановой-Славской, А.Г. Асмолова, Р.Б. Гительмахера, А.И. Донцова, А.Л. Журавлева, Н.Л. Ивановой, М.М. Кашапова, В.И. Назарова, Б.Д. Парыгина, В.В. Рубцова, А.Л. Свенцицкого, И.Р. Сушкова, Н.П. Фетискина и др.

Таким образом, встает острая необходимость исследования образовательной среды в аспекте ее психологической безопасности для создания условий личностного, интеллектуального и социального развития детей, а также для охраны психического здоровья всех участников образовательного процесса. Важным условием образовательной среды является снижение числа стрессовых ситуаций в педагогической практике.

С целью исследования образовательной среды в аспекте ее психологической безопасности младших школьников был проведен эксперимент на базе МБОУ «Гимназия №16», г. Красноярск среди 40 учеников, в числе которых было 20 мальчиков и 20 девочек.

По итогам эксперимента было выявлено, что наиболее уязвимым параметром школьной безопасности оказалась ситуация проверки знаний, страх самовыражения школьников и страх не соответствовать ожиданиям окружающих.

В соответствии с полученными результатами была разработана программа по обеспечению психологической безопасности младших школьников в образовательной среде. Программа представляет собой групповые занятия на основе социально-психологического тренинга с использованием арт-терапевтических, игровых, психологических упражнений. Групповые занятия являются наиболее предпочтительной формой работы с младшими школьниками и состояются на основе использования приемов тренинга. Групповые занятия имеют ряд преимуществ. Так, например, групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению важных проблем. Младшие школьники на занятии

понимают, что их проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства. Групповые занятия помогают вести себя иначе, чем обычно, они позволяют «примерить» новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к другим людям – и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки. Такие занятия помогают участникам идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения, применяемыми кем-то. Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя, изменить себя и повысить уверенность в себе. Групповые занятия несут в себе важные характеристики психологического здоровья ребёнка: развитие эмоциональной сферы, сплочение коллектива, развитие нравственности, ответственности, сопереживания другим людям, более тонкое чувствование внутреннего мира других людей, развитие творчества, внимания, самоконтроля и многое другое. Таким образом, групповые занятия на основе социально-психологического тренинга являются наиболее эффективным методом работы.

Программа занятий включает три этапа: ориентировочный, реконструктивный, закрепляющий. В ходе эксперимента была выделена повышенная и высокая тревожность в трех параметрах школьной безопасности: страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих. Все это вызывает трудности в обеспечении психологической безопасности младших школьников в образовательной среде. Каждая из перечисленных проблем была учтена при составлении программы.

Таблица 1.

Матрица групповых занятий

Область психологической реальности	Проблемы		
	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих
Когнитивная сфера	-формирование представления о себе; -раскрытие своего «Я»; -углубление процессов самораскрытия; -развитие рефлексии.	-осознание своих страхов; -осознание своего самочувствия; -осознание ситуаций, в которых в школе возникает тревога; -вербализация школьных страхов	- формирование представления детей друг о друге, о том, как они выглядят в глазах других и своих собственных; - прояснение ожиданий окружающих; - прояснение собственных потребностей.
Эмоциональная сфера	-изучение своих чувств и эмоций; -формирование позитивного отношения к себе; -формирование доверительных отношений.	-формирования чувства близости с другими участниками; -формирование уверенности в себе, своих собственных силах.	-формирование безоценочного отношения к людям; -повышение значимости в глазах окружающих; -формирование самопринятия.
Поведенческая	-формирование навыков	-формирование умения	- формирование умения

сфера	расслабления; - обучение навыкам самопрезентации; - развитие внутренне активности и спонтанности.	представлять себя в роли другого человека -формирование умения выражать свои чувства -формирование умения описывать неприятные ситуации и проигрывать их -формирование умения устранять и преодолевать страх -умение передать свое эмоциональное состояние через художественный образ -обучение приемам снижения эмоционального напряжения	снижать напряжение; -умение выразить эмоции и снизить состояние тревоги; -развитие навыков группового взаимодействия; -формирование коммуникативных и социальных навыков; - развитие умения выслушивать другого.
-------	---	---	--

Программа включает в себя три блока с определенным содержательным материалом в каждом из них.

Первый блок *«Страх самовыражения»*. В него вошли такие упражнения как: «Представление», где каждый участник, по заранее составленному плану представляет другого. В упражнении «Идентификация с именем» дети рисуют себя в прошлом, настоящем и будущем, затем называет три варианта имени, таким образом у участника происходит осознание себя в трех субстанциях (прошлое, настоящее, будущее). Упражнение «Я справлюсь, я смогу» направленно на формирование уверенности в себе, в том, что участник, сможет справиться с любой ситуацией. Техники «Паровозик», «Гномики», «Великаны и карлики» обучают умению расслабляться в субъективно сложных ситуациях. направленно на расслабление. С помощью приемов «Что мне нравится, что я люблю в самом себе», «Я сильный, я слабый» дети лучше понимают свое Я, обучаются самораскрытию, проявлению себе в социальном окружении, а с помощью упражнений «Что я могу делать хорошо», «Хвалилки», «Маяк» формируют позитивное отношение к себе, своим поступкам.

Второй блок *«Страх ситуации проверки знаний»* содержательно представлен следующими техниками. Упражнение «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх» позволяет участники вербализовать, осознать и проанализировать конкретные ситуации из жизни в школе, которые вызывают тревогу и страх. Для того, чтобы научить детей справляться со страхом и тревогой мы включили такие техники как «Написание страшилок» для вербализации и проработки школьной тревожности в безопасной (проективной) форме, «Рассказ о школьном страхе», «Рисование школьных страхов», «Сурдоперевод», «Дотронься до», «Школа для людей», «Школа для животных», «Кошмарный учитель», прозволяющие в безопасным образом отреагировать страхи и тревогу и научиться более эффективному поведению, почувствовать уверенность в субъективно сложных ситуациях. Арт-терапевтическое упражнение «Защитный амулет» помогает снизить психоэмоциональное напряжение, этому же способствует упражнение «Насос и мяч», а техники «Геометрические фигуры», «Подари улыбку другу», «Путаница», «Прогулка по сказочному лесу», «Хоровод» направлены на создания психологического комфорта в группе, снятия напряжения, тревожности.

Третий блок *«Страх не соответствовать ожиданиям окружающих»*. В этот блок вошли упражнения «Гимнастика в зоопарке», «Передай по кругу» для снижения

эмоционального напряжения, тревоги. Упражнение «Волшебные зеркала» направлено на формирование у участников самопринятия. Упражнения «Изобрази чувства», «Я могу все сам», «Языковая мозаика», «Передача чувств прикосновением», «Новое, хорошее», «Раскрась человека», «Мысли и настроения», «Коллективный счет», «Комплименты» помогают детям выразить свои мысли, желания, эмоции, отношение к другим в комфортной для себя и приемлемой для окружающих форме. Упражнения «В магазине зеркал», «Кораблик», «Дерево настроений», «Полет на ковче-самолете» направлены на снижение школьной тревожности, осознание и преодоление страхов, углубление процессов самораскрытия, формирования уверенности в себе.

Программа была апробирована на практике. Занятия прошли успешно, младшие школьники с огромным желанием выполняли все упражнения. Все участники посещали занятия регулярно. Занятия помогли детям переосмыслить свои страхи, переживания, снизить тревожность, укрепить уверенность в себе, развить внутреннюю активность при взаимодействии с другими участниками, что очень важно при обеспечении и повышении психологической безопасности младших школьников в образовательной среде.

Библиографический список

1. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании. СПб.: Изд-во «Союз», 2002. – 271 с.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. - М.: «Ось-89», 1999.
3. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении./ Под ред. Баевой И.А. МГПУ.2006 г. изд. Речь.
4. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. - М.: «Генезис», 1999.