

УДК 373

## ИГРА КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*П.Ф.Гоманова<sup>1)</sup>*

1) студент АНОО ВО «Кубанский ИПО»  
г. Краснодар, Россия; nesp@yandex.ru

**Аннотация.** В статье рассмотрено влияние игры на снижение уровня тревожности у младших школьников. Анализ теоретических исследований, позволил сделать выводы о том, что комплексный подход всех членов воспитательной и профилактической работы с использованием игровых методик способствует снижению тревожности и формированию благоприятного психологического климата в образовательной организации. Практическое исследование показало наличие тревожности среди обучающихся. С результатами работы были ознакомлены родители несовершеннолетних, составлен план работы по снижению тревожности на основе использования игровых методов.

**Ключевые слова:** тревожность, младшие школьники, игровые средства, психопрофилактика, образовательная организация.

## GAME AS A MEANS OF REDUCING ANXIETY IN YOUTH SCHOOL STUDENTS

*P.F.Gomanova<sup>1)</sup>*

1) student of ANOO VO Kuban IPO Krasnodar, Russia; nesp@yandex.ru

**Abstract.** The article examines the influence of play on reducing anxiety levels in primary school children. Theoretical analysis led to the conclusion that an integrated approach involving all participants in educational and preventive work using play techniques helps reduce anxiety and create a favorable psychological climate in educational institutions. A practical study revealed the level of anxiety among students. Parents were informed of the results, and a plan of activities to reduce anxiety through play-based methods was developed.

**Keywords:** anxiety, primary school children, play techniques, psychoprophylaxis, educational institution.

**Актуальность** исследования обусловлена недостаточным вниманием к профилактике и коррекции тревожности у учащихся начальных классов в современной образовательной практике. Отмечается низкий уровень осведомлённости педагогических работников о возможностях междисциплинарного взаимодействия в рамках воспитательного процесса.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность использования игры как средства снижения тревожности у младших школьников.

### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать теоретические подходы к проблеме тревожности у детей младшего школьного возраста.
2. Определить возможности игровых методик в психопрофилактической работе.
3. Провести диагностику уровня тревожности у обучающихся начальных классов.
4. Разработать и реализовать программу психопрофилактической работы с использованием игровых средств.
5. Оценить эффективность предложенной программы.

### **Теоретические основы исследования**

Современные учителя, работающие в начальной школе, стремятся повысить мотивацию и интерес учеников к учебной деятельности, предлагая игровые формы обучения, проекты и творческие задания. Игра и игровые методики являются не только наиболее доступными, но и уникальным инструментом воздействия на психику ребёнка. Игра, а также другие виды деятельности, приближённые к творческой игре, способны снижать тревожность младших школьников в процессе обучения, поскольку игра выступает фактором развития ребёнка и способом мягкой коррекции его воспитанности [1].

Игры в системе профилактической и воспитательной работы в начальных классах играют огромную роль не только потому, что для обучающихся начальной школы игровая деятельность остаётся ведущей, но и потому, что в ходе игры дети переживают эмоционально благополучные состояния, которые необходимо фиксировать для снижения тревожности [3].

Систематическое использование игр способствует формированию у младших школьников положительной мотивации к обучению, укрепляет уверенность в собственных силах и повышает уровень адаптации в коллективе. Через игру педагог получает возможность ненавязчиво влиять на личностное развитие ребёнка, корректировать его поведение и формировать навыки саморегуляции.

Игровые методы требуют от психолога и учителя специальной подготовки, чтобы своевременно распознавать признаки тревожности и оказывать необходимую помощь ребёнку. Роль педагогических работников в профилактике тревожности обусловлена необходимостью включения образовательных учреждений в систему предупреждения социально опасного поведения, что включает работу с эмоциональными трудностями, в том числе тревожностью у детей и подростков.

Наглядно специфику взаимодействия всех участников образовательного процесса в профилактике тревожных состояний можно представить в виде схемы (рис. 1).



Рисунок 1 – Взаимодействие участников образовательного процесса в профилактике тревожности несовершеннолетних обучающихся

Игровые средства снижения тревожности у младших школьников обеспечивают высокую эффективность лишь при условии взаимодействия всех членов психологической службы образовательной организации.

**Методы и организация исследования.** Практическое исследование по использованию игры как средства снижения тревожности у младших школьников проводилось на базе МАОУ СОШ № 2 им. А. В. Суворова муниципального образования Динской район. В эксперименте приняли участие 40 учащихся начальных классов.

Для первичной диагностики использовалась методика А. М. Прихожан – детский вариант шкалы явной тревожности (СМАС). Методика предназначена для оценки уровня тревожности у детей от 7 до 12 лет, учитывает возрастные особенности восприятия и выражения тревожных состояний, включает утверждения, описывающие различные проявления тревожности (страхи, нервозность, беспокойство по поводу будущего, ситуации в школе и дома) [4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ результатов первичной диагностики позволил сделать вывод о преобладании в группах обучающихся с выраженной тревожностью. После проведения беседы с классными руководителями об особенностях младших школьников

учащиеся были разделены на две подгруппы: контрольную (26 человек) и экспериментальную (24 человека).

В контрольной группе нормальный уровень тревожности выявлен у 43% обучающихся, немного повышенный – у 23%, повышенный – у 21%, сильно повышенный – у 13%. В экспериментальную группу вошли дети с более высоким общим уровнем тревожности: нормальный уровень – 37%, немного повышенный – 36%, повышенный – 26%, сильно повышенный – 1%.

На основе результатов диагностики было организовано коллективное планирование дальнейшей деятельности и составлен график работы с экспериментальной группой. В работе участвовали классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, педагог-организатор. Для взаимодействия с родителями заместитель директора по воспитательной работе выделил дни индивидуального консультирования по результатам проведённой работы и необходимости психолого-педагогического сопровождения отдельных обучающихся.

В рамках эксперимента было проведено творческое занятие «Сказка – наш волшебный мир» на основе методов сказкотерапии, которая может выступать как средство диагностики, психокоррекции и психотерапии. Сказкотерапия использует метафорические ресурсы сказок, позволяющие людям развивать самосознание собственных мыслей и эмоций [2]. Занятие проводилось в парах: один ученик придумывал персонажей и отношения между ними, второй – сюжет. Это занятие также способствовало развитию коммуникативных навыков, обучающихся и умению понимать чувства друг друга в ходе обсуждений.

После использования игровых средств для снижения тревожности была проведена повторная диагностика уровня тревожности по методике А. М. Прихожан. Сравнительный анализ данных в контрольной и экспериментальной группе показал, что в экспериментальной группе доля учащихся с нормальным уровнем тревожности увеличилась на 10%. С результатами работы были ознакомлены родители, с которыми обсуждались дальнейшие методы обучения и воспитания, а также их комбинации.

**Заключение.** Таким образом, подтверждено, что для достижения положительных результатов необходим комплексный подход, объединяющий работу учителей, психологов, воспитателей и родителей. Важным средством снижения тревожности у младших школьников является игра, позволяющая актуализировать взаимодействие всех участников учебно-воспитательного процесса для решения психопрофилактических задач.

#### **Список использованных источников.**

1. Кулябина О. В., Кулябин А. В. Методы, приемы когнитивно-

поведенческой терапии и ее эффективность в психологическом консультировании // Теория и практика современной науки. – 2024. – № 3 (105). – С. 45–49. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-priemy-kognitivno-povedencheskoj-terapii-i-ee-effektivnost-v-psihologicheskom-konsultirovanii> (дата обращения: 01.04.2026).

2. Одинцова М. А., Вачков И. В. Сказкотерапевтические технологии в психологическом тренинге : учебник и практикум для вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 309 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13364-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/588092> (дата обращения: 01.04.2026).

3. Щуркова Н. Е. Педагогика. Игровые методики в классном руководстве : практическое пособие. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 165 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06553-4. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/562939> (дата обращения: 01.04.2026).

4. Прихожан А. М. Шкала явной тревожности (СМАС) : адаптация / А. М. Прихожан // Диагностика эмоционально-нравственного развития / под ред. И. Б. Дермановой. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – С. 42–48. (В оригинале статьи автор ссылается на интернет-источник; в целях корректности приведена первичная публикация адаптации.)