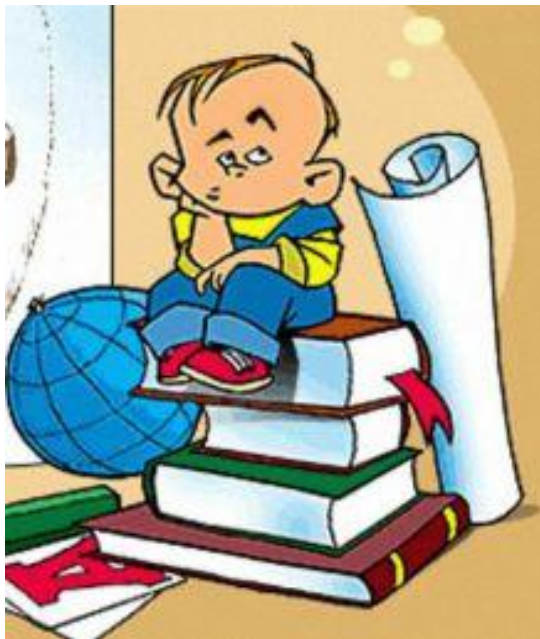


ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ



Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Автор одной из них полагает, что слово «тревога» **означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.**

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: *«это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».*

Следует отличать тревогу от тревожности. Если **тревога** – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то **тревожность** является устойчивым состоянием.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется **в нарушении детско-родительских отношений.**

Психологи Б.И. Кочубей и Е.В. Новикова считают, что тревожность развивается вследствие **наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:**

1. *Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой, детским садом.*
2. *Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными).*
3. *Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение*

Специалисты считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет – девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоит наказание. Совершив какой-либо «неблаговидный» поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся играть с ними. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники.

Школьная тревожность - это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее влияние. Наиболее типично возникновение школьной тревожности, связанной с социально-психологическими факторами или фактором образовательных программ. Вот

несколько факторов, воздействие которых способствует ее формированию и закреплению:

- учебные перегрузки;
- неспособность учащегося справиться со школьной программой;
- неадекватные ожидания со стороны родителей;
- неблагоприятные отношения с педагогами;
- регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
- смена школьного коллектива и /или непринятие детским коллективом.

Школьная тревожность младшего школьника является очевидным признаком затруднений в процессе школьной адаптации. Начиная с подросткового возраста, она может формироваться и закрепляться в рамках личностной тревожности как психического свойства учащегося.

Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными способами, маскируясь под другие проблемы. **Основными диагностическими признаками школьной тревожности являются пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя. На перемене тревожный ребенок не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая, однако, в тесные контакты с ними.** Кроме того, в силу больших эмоциональных нагрузок, ребенок начинает чаще болеть, снижается сопротивляемость соматическим заболеваниям.

Нежелание ходить в школу чаще всего возникает из-за недостаточной школьной мотивации, однако свидетельствует о том, что ребенок чувствует себя в школе дискомфортно. Противоположную форму проявления школьной тревожности представляет собой *излишняя старательность при выполнении заданий. Рассеянность, или снижение концентрации внимания на уроках* - признак школьной тревожности. Особого внимания заслуживает такая форма проявления школьной тревожности, как *потеря контроля над физиологическими функциями в стрессовых ситуациях.* Например, ребенок

может краснеть (бледнеть), отвечая у доски и даже с места, чувствовать дрожь в коленках, посасывание под ложечкой.

Т.к. школьная тревожность на различных этапах обучения неоднородна; она вызвана различными причинами и проявляется в различных формах.

Портрет тревожного ребенка

Тревожных детей в детском саду и школе немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями «проблемных» детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладошке, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе. Их отличает **чрезмерное беспокойство**, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя **беспомощными**, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень **самокритичны**. **Уровень их самооценки низок**, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и **соматические проблемы**: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Как выявить тревожного ребенка?

Опытный учитель, конечно, в первые же дни знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности (на перемене, на улице), в общении с другими детьми.

Психологи П. Бейкер и М. Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки.

Критерии определения тревожности у детей

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.
6. Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

С целью выявления тревожного ребенка используется также **опросник Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М.**

Признаки тревожности. Тревожный ребенок.

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-либо.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.

16. Часто не может сдерживать слезы.
17. Плохо переносит ожидания.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Основные рекомендации родителям:

1. Ежедневно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи.
2. Необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка.
3. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал.
4. Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями.
5. Полезно снизить количество замечаний.
6. Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.
7. Родители должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая ребенка.
8. Избегайте состязаний и каких-либо работ, учитывающих скорость.
9. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
10. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
11. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

Список литературы

1. Долгова В.И., Барышникова Е.В., Саркисян М.С. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 101–105. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95527.htm>.
2. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А., Фокина Ю.А. Особенности взаимосвязи волевой регуляции и учебной мотивации младших школьников // Культура и образование: от теории к практике. 2016. № 1. С. 4–9.
3. Науменко Д.Э. Школьная тревожность и пути ее коррекции у детей с задержкой психического развития, связанной с соматическими заболеваниями / Д.Э. Науменко // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 50 (4). – С. 335-341.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 304 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychlib.ru/mgppu/pri/PRI-001-.htm> (дата обращения: 11.11.2016).
5. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/266495/> (дата обращения: 10.11.2016).
6. Троценко С.Н., Филютина Т.Н. Особенности школьной тревожности обучающихся начальной школы с задержкой психического развития // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2012. – Том 18. – С. 56-59.