

*Паклина Анастасия Андреевна  
студентка 4 курса,  
Психология и социальная педагогика  
Томский государственный педагогический университет  
Россия, г. Томск  
e-mail: gaag1998@mail.ru*

## ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

**Аннотация:** Школьное тревожное состояние является одной из типичных задач, с которой сталкивается психолог школы. Она привлекает большое внимание, поскольку является ярчайшим признаком школьной деградации ребенка, негативно воздействуя на все его сферы жизнедеятельности: и не только в учебе, и в общении, включая и вне школы, здоровье, общее психологическое благополучие.

**Ключевые слова:** школьная тревожность, школьный невроз, школьная фобия, особенности поведения, профилактика.

*Paklina Anastasia Andreevna  
4th year student,  
Psychology and social pedagogy  
Tomsk State Pedagogical University  
Russia, Tomsk*

## PREVENTION OF SCHOOL ANXIETY

**Abstract:** School anxiety is one of the typical tasks faced by a school psychologist. It attracts a lot of attention because it is the clearest sign of a child's degradation at school, negatively affecting all areas of his life: not only in school, but also in communication, including outside of school, health, and general psychological well-being.

**Key words:** school anxiety, school neurosis, school phobia, behavioral features, prevention.

### Школьная тревожность и её причины

Психологи замечают, что школьное обучение (познание чего-то нового, проверка полученных ЗУНов) всегда сопровождается повышением тревожности у детей. Более того, некоторый оптимальный уровень тревоги активизирует обучение, делает его эффективнее. Здесь тревога – фактор мобилизации

внимания, памяти, интеллектуальных способностей. Но когда уровень тревожности превышает этот оптимальный предел, ребёнка охватывает паника и страх. Если он стремится избежать неудачи, он отвлекается от деятельности, или ставит всё на успех в конкретном случае и так вымывается, что «проваливается» в других случаях. И все это усиливает страх неудачи, тревожность возрастает, становясь постоянной помехой.

Выделяют две основные формы школьной тревожности:

1) «Школьный невроз», как наиболее радикальная форма. При школьном неврозе у обучающегося отмечаются «беспричинные» рвоты, повышение температуры, головные боли и т.д. Причем именно с утра, когда нужно собираться на учёбу. В каникулярное время такие симптомы почему-то исчезают у ребёнка.

2) «Школьная фобия» обозначает крайнюю форму страха перед посещением школы. Тревога может и не сопровождаться телесными симптомами, но без мед. помощи в таком случае обойтись будет трудно. А школьная тревожность? Это сравнительно «мягкая» форма эмоционального неблагополучия. Но она может перерасти и в гораздо более серьезную форму. Прежде всего, причины определяются природной нервно-психической организацией ребёнка. Не в последнюю очередь – особенностями воспитания, завышенными требованиями родителей к ребенку (все нужно делать только на «отлично»). Некоторые дети боятся и не хотят идти в школу из-за самой системы обучения, включая несправедливое или нетактичное поведение педагога. Причем среди таких детей есть обучающиеся с самой разной успеваемостью [1, с. 23].

Особенности поведения тревожных детей в школе

1) Сравнительно высокий уровень обучаемости. При этом педагог может считать такого ребенка неспособным или недостаточно способным к учению.

2) Эти дети не могут выделять главную задачу в своей работе, сфокусироваться на ее выполнении. Они пытаются контролировать одновременно все элементы задания.

3) Если сразу не удастся справиться с задачей, то тревожный ребёнок отказывается продолжать попытки. Неудачу он объясняет не своим неумением решить конкретную задачу, а отсутствием у себя способностей.

4) На уроке поведение таких детей может казаться странным: иногда они правильно отвечают на вопросы, иногда молчат или отвечают наугад, давая в том числе и нелепые ответы. Говорят иногда сбивчиво, краснея и жестикулируя, иногда еле слышно. И это не связано с тем, насколько хорошо ребенок знает урок.

5) При указании тревожному школьнику на его ошибку странности поведения усиливаются, он как бы теряет всякую ориентацию в ситуации, не понимает, как можно и нужно себя вести.

6) Иногда такие школьники пытаются делать всё «лучше всех: до педантичности аккуратны, быстрее всех тянут руку и т.п.»

#### Рекомендации по профилактике школьной тревожности

1) В отсутствии сравнений с другими учениками акцент уделяется сравнению с самим ребенком: какой был ребёнок ранее и какой он теперь;

2) Стимуляция оптимистического взгляда на возможности ученика (повышение самооценки способствует снижению тревожности и более эффективной деятельности, поддержка и одобрение не могут быть чрезмерными, если они заслужены);

3) Отсутствие спешки (поскольку работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности детей);

4) Целесообразно репетировать, «играть» тревожные мероприятия экзамена, концерта и так далее: воспроизведение лишает их пугающей неопределенности, делает более привычными;

5) Даже если требуется наказать ребёнка, четкая аргументация свою позиции («Ты получил три потому, что очень мало занимаешься»; «Ты способный, можешь гораздо лучше выучить пьесу») Отказ от вербальной (словесной) агрессии, унижений, высмеиваний ребёнка;

б) Очень важно создание положительного примера для ребёнка: если вы демонстрируете ему позитивное (принимающее) или негативное (недовольство, презрение) отношение к школе и её представителям, учёбе как таковой, деятельности ребёнка как ученика, он невольно перенимает и усваивает это отношение как собственное;

7) Важно напоминать ребёнку о его прошлых достижениях, простые слова поддержки;

8) Желательно знать элементарные приемы расслабления, снятия напряжения мышц, простые дыхательные упражнения.

### **Список литературы:**

1. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2004. 248 с.