

# **Родительское собрание «Школьная тревожность»**

**Выполнила:  
педагог-психолог Н. А. Маслина**





## Тревожность - это

Тревожность в современной психологической науке рассматривается, как психическое свойство и определяется склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги.

Большинство психологов понятием «тревожность» обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющему отрицательную эмоциональную окраску.

## Тревожность - это

А. М. Прихожан указывает, что тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грядущей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

Р. С. Немов писал, что «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях».



## Что такое тревожность

**А.И. Захаров** указывает, что тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, особой чувствительностью. Тревожные дети нередко имеют низкую самооценку, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагоприятия со стороны окружающих, очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения. Таким образом, поведение тревожных детей отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, такие дети живут в постоянном напряжении, все время, ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами.



Исследования А.М. Прихожан показали, что существуют различные виды тревожности, то есть особые способы ее переживания, осознания, вербализации и преодоления. Среди них можно выделить следующие варианты переживания и преодоления тревожности.

**1. Открытая тревожность** – сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности в виде состояния тревоги. Она может существовать в различных формах, например:

- как острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность, чаще всего дезорганизующая деятельность человека;

- регулируемая и компенсируемая тревожность, которая может использоваться человеком в качестве стимула для выполнения соответствующей деятельности.

**2. Скрытая тревожность** – в разной степени не осознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (теребление волос, постукивание пальцами по столу):

- неадекватное спокойствие;
- уход от ситуации.



## Школьная тревожность

Школьная тревожность – это широкое понятие, включающая различные аспекты устойчивого школьного эмоционального 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 (Микляева, Румянцева 2006).





На основе анализа литературы и опыта работы со школьной тревожностью выделяют несколько факторов, воздействие которых способствует ее формированию. В их число входят:

- **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 неприятие детским коллективом.**



Педагоги и родители обычно говорят про такого ребенка, что он «боится всего», «очень раним», «мнителен», «повышенно чувствителен», «ко всему относится слишком серьезно» и т.п. Однако это, как правило, не вызывает сильного беспокойства взрослых. Вместе с тем анализ консультационной практики свидетельствует, что подобная тревожность — один из предвестников невроза и что работа по ее преодолению крайне необходима.



Негативные переживания, опасения ребенка по поводу разных сторон школьной жизни могут стать очень интенсивными и устойчивыми. Специалистами такие эмоциональные нарушения обозначаются по-разному. Термин "школьный невроз" используют, когда у школьника отмечаются "беспричинные" рвоты, повышение температуры, головные боли... Причем именно по утрам, когда нужно собираться в школу. В каникулы такие симптомы почему-то исчезают.



"Школьная фобия" обозначает крайнюю форму страха перед посещением школы. Она может и не сопровождаться телесными симптомами, но без медицинской помощи в таком случае обойтись трудно. А школьная тревожность? Это сравнительно "мягкая" форма эмоционального неблагополучия. Но она может перерасти и в гораздо более серьезную форму.



**Психолого-профилактическими аспектами решения проблемы школьной тревожности предусматривается:**

1. Выявление учащихся, составляющих группу повышенного риска нервно-психических срывов, освобождение таких учащихся от экзаменов и выполнения наиболее трудных заданий;
2. Участие школьного психолога в разработке и проведении профилактических мероприятий, направленных на психоэмоциональное закаливание учащихся, выработку у них психологической устойчивости к стрессогенным воздействиям;
3. Помощь психолога учителям в реализации той части коррекционных программ для учащихся группы риска, которая может быть обеспечена в стенах школы.



## Как же бороться со школьной тревожностью?

- Главное, что должны сделать взрослые в этом случае, - это обеспечить ребёнку ощущение успеха. Ребёнка нужно сравнивать только с самим собой и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем диктанте было пропущено три буквы, а в сегодняшнем — только две, то это надо отметить как реальных успех, который должен быть высоко и без всякой снисходительности или иронии оценён взрослыми.

- Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

- Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.

- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.



## **Как же бороться со школьной тревогожностью?**

- Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.
- Общааясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!».
- Помогите ему найти дело по душе.

