

*Коробова Елена Николаевна*

студентка

Научный руководитель

*Романова Юлия Владимировна*

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический  
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

## **ПРОБЛЕМА ТРЕВОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ И ПУТИ ЕЁ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

*Аннотация:* в статье разбирается понятие тревоги и тревожности школьников, выявляются их причины. Кроме того, рассматривается, как тревога влияет на повседневную жизнь школьника, в частности, на обучение и успеваемость. Автором обозначается важность спокойного состояния в обучении, перечисляются пути коррекции в тревожности ребёнка.

*Ключевые слова:* тревожность, тревога, КПТ, психотерапия, изотерапия, дыхательные практики, коррекция, самооценка.

Тревога – это эмоция, которая характеризуется неприятным состоянием внутреннего смятения и включает чувство страха перед ожидаемыми событиями. Близким по значению является понятие «тревожность», однако стоит их различать [1]. Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. В отечественной психологической литературе это различие зафиксировано соответственно в понятиях «тревога» и «тревожность». Последний термин, кроме того, используется и для обозначения явления в целом. Особенность состояния тревоги в том, что человек чувствует

страх перед тем, что может в принципе не произойти. Зачастую это очень усложняет повседневную жизнь любого человека, в том числе и школьника. Поскольку, у него может не происходить каких-либо стрессовых ситуаций, однако он будет испытывать страх.

В настоящее время у многих школьников встречается тревожность. Такой ребёнок становится скованным, у него появляются комплексы и трудности в контакте со сверстниками. Тревожность влияет на школьную успеваемость ребёнка. Обладая хорошим интеллектом, выполняя домашние задания и работы в школе, ученик может допускать ошибки в рассказе стихотворений, решении каких-либо задач и тому подобное. Причиной этому может быть тревожность: ребёнок не может полноценно сосредоточиться на учёбе, поскольку находится в стрессовом состоянии, которое мешает продуктивному обучению в школе. Поэтому важно решать эту проблему, чтобы школьник чувствовал себя уверенно, комфортно, и чтобы учёба шла ему на пользу, а не во вред его состоянию. При коррекции тревожности ученика обучение проходит с большим комфортом, успеваемость повышается, а также у ребёнка остается больше сил на кружки, секции, которые положительно сказываются на его развитии.

Данное состояние появляется по разным причинам.

1. Проживание школьника в тревожной среде: когда обстановка в семье негативная, родители конфликтуют между собой, а накопившееся напряжение «накладывают» на детей. В результате, у ребёнка формируется тревожность, которую видно в школьной деятельности.

2. Агрессия родителей на ребёнка из-за отметок в школе. Часто родители ругают детей за плохие учебные результаты, даже если в целом ребёнок хорошо учится. Также часто встречающаяся ошибка родителей – большие ожидания и требования, касающиеся ребёнка. Иногда ребёнок просто не в состоянии физически и морально справиться с большим объемом материала или же физических нагрузок. В результате у ребёнка может сформироваться страх ошибок, плохих отметок, и неоправданных ожиданий родителей.

3. Недостаток сна. Тут тревожность развивается на фоне подавления базовой потребности – сна.

4. Запугивание от учителей. Обычно такое происходит ближе к экзаменам или контрольным. Педагоги, к сожалению, могут нагнетать обстановку, говорить, что экзамены – это самое важное событие в жизни школьников, и, что обязательно все должны их сдать. На этом фоне ребёнок также может стать тревожным.

5. Низкая самооценка школьника. В таком случае ребёнок практически не придаёт значение своим успехам, а неудачам придаёт большое значение, закичивается на них и боится каждый раз сделать что-либо не так.

6. Травмирующие ситуации в жизни ребёнка. Иногда бывает такое, что с школьником в детстве может произойти какие-либо страшные для него ситуации, в результате чего формируется травма, которая проявляется во многих сферах ребёнка в дальнейшем в форме тревожности, скованности, комплексов и так далее. Это могут быть более глобальные ситуации, например, такие как: война, насилие. (различные семейные конфликты, зависимости родителей, домашнее насилие, тревожные гиперопекающие родители); травмирующие ситуации (война, насилие, смерть близких людей); также психологи говорят о наследственности как об одной из причин постоянной тревоги [4].

Признаки тревожности у школьников:

1. Сильный страх при ответе у доски.
2. Страх плохих оценок, неадекватная реакция, когда школьник их получает.
3. Сильное беспокойство перед экзаменами или контрольными.
4. Угнетенное настроение без повода.

5. Узкий круг общения или его отсутствие. Из-за тревожности школьнику трудно быть собой в общении со сверстниками. Часто такие дети закрываются от других и им сложно взаимодействовать с классом, заводить дружеские отношения [4].

Методы коррекции тревожного состояния:

1. Выход из тревожного состояния через тело. Хорошо помогает спорт тем, что школьник переключает фокус внимания с каких-либо переживаний на физические упражнения. Кроме того, улучшает общее самочувствие, так как физическое и психологическое состояния взаимосвязаны между собой и влияют друг на друга [3].

2. Психотерапия. Когда у школьника произошло событие, которое его травмировало, и он долго не может справиться с тревогой на фоне этого самостоятельно, на помощь приходит помощь специалиста. В основном она заключается в проживании этой ситуации снова, в смене отношения пациента к ней.

3. Изотерапия. Сюда входят различные виды деятельности: лепка, рисование и т. д. Данные занятия успокаивают, помогают сменить фокус с переживаний человека на другой вид деятельности, а также улучшают настроение из-за самого процесса, например, рисования и его конечного результата [2]. Кроме того, например, с помощью арт-терапии можно скорректировать страхи школьника. Например, попросить нарисовать его страх, ведя при этом беседу. А позже сжечь лист с рисунком. Так дети отделяют страхи от себя, нанося их на бумагу и им становится легче.

4. КПТ (Когнитивно-поведенческая терапия). Помощь психолога, направленная, например, на помощь обнаружения клиентом негативных мыслей, убеждений, установок (которые являются одной из причин тревоги) и на переформулирование их на другие, позитивные и реалистичные [4].

5. Дыхательные практики. Дыхание – физиологический процесс, посредством которого можно регулировать сильное сердцебиение, которое человек, испытывающий тревогу, ощущает. Хорошо помогает техника «4–7–8», которая заключается в следующем: 4 секунды дается на то, чтобы человек сделал вдох, 7 секунд он задерживает дыхание и 8 секунд выдыхает. Во время упражнения следует считать время в голове. Данную технику следует повторять до тех пор, пока человек не почувствует спокойствие. Полезно учить школьников подобным упражнениям, поскольку они учатся справляться с тревогой самостоятельно.

6. Коррекция семейных отношений. Сюда входит устранение слишком больших требований к ребенку, преувеличения важности отметок в жизни школьника.

7. Коррекция самооценки школьника. Чтобы повысить низкую самооценку ребёнка, родителям следует чаще его хвалить за разные успехи, даже незначительные. Поскольку часто школьник с низкой самооценкой отдаёт много внимания именно неудачам. При чем, ребёнок должен слышать, за что именно его хвалят. Точно также, ребёнок должен слышать спокойную и понятную критику со стороны родителей [3].

Таким образом, состояние тревоги негативно влияет на многие сферы жизни школьника, на учебную деятельность в том числе. Данное состояние не рациональное, так как её особенность в том, что реальной опасности в момент её ощущения – нет. Поэтому важно отслеживать данное состояние и корректировать его последующими различными методами, в зависимости от причин тревожности: физическими упражнениями, психотерапией, изотерапией, когнитивно-поведенческой терапией, дыхательными практиками, налаживание режима дня, коррекцией семейных отношений и самооценки. Все это положительно влияет на состояние ребёнка и способствует успокоению. При коррекции тревожного состояния школьник вновь будет чувствовать себя комфортно, спокойно и продолжает жить полноценной жизнью. Устраняется неуспеваемость в школе, социальная жизнь улучшается, ребёнок становится раскрепощенной и спокойней.

### *Список литературы*

1. Гормоза Т.В. Динамика тревожности в младшем школьном возрасте / Т.В. Гормоза. – М.: Наука, 2000. – 264 с.
2. Копытин А.И. Теория и практика арттерапии / А.И. Копытин. – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.
3. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с.
4. Тур Е. Тревожность: причины возникновения и методы работы с ней / Е. Тур // Вестник Психологии.