

Войтюк Максим Дмитриевич

студент

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

г. Липецк, Липецкая область

**ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОЙ
ТРЕВОЖНОСТИ У ПЕРВОКЛАССНИКОВ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются особенности школьной тревожности у первоклассников в условиях адаптации к обучению. Раскрываются основные причины возникновения тревожности у детей младшего школьного возраста, а также психолого-педагогические условия, способствующие ее профилактике. Особое внимание уделяется взаимодействию педагога, психолога и семьи в процессе создания благоприятной образовательной среды. Анализируются эффективные методы и формы работы, направленные на снижение эмоционального напряжения и успешную адаптацию первоклассников к школьной жизни. Рассматриваются современные подходы к профилактике тревожности, роль эмоционального благополучия ребенка и значение комплексного психолого-педагогического сопровождения.*

***Ключевые слова:** школьная тревожность, первоклассники, адаптация к школе, психолого-педагогическая поддержка, эмоциональное развитие, младший школьный возраст, профилактика тревожности, образовательная среда.*

Проблема школьной тревожности у первоклассников является одной из наиболее актуальных в современной педагогике и психологии. Начало школьного обучения связано с серьезными изменениями в жизни ребенка: изменяется режим дня, расширяется круг социальных контактов, появляются новые обязанности и требования. Для многих детей процесс адаптации к школе сопровождается эмоциональным напряжением, чувством неуверенности и различными страхами [1, с. 54].

Поступление в школу представляет собой важный этап социализации личности ребенка. Именно в этот период закладываются основы учебной деятельности, формируются навыки общения и отношение к образовательному процессу. От успешности адаптации первоклассника во многом зависит его дальнейшее психологическое состояние, учебная мотивация и успеваемость [2, с. 37].

Согласно требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, школа должна создавать условия для сохранения психологического здоровья обучающихся и обеспечивать их эмоциональное благополучие [5]. В связи с этим профилактика школьной тревожности становится одной из приоритетных задач педагогов, психологов и родителей.

Школьная тревожность представляет собой эмоциональное состояние, характеризующееся повышенным беспокойством, внутренним напряжением и страхом в ситуациях, связанных с учебной деятельностью и школьной средой [4, с. 18].

По мнению А.М. Прихожан, тревожность является устойчивым личностным образованием, которое проявляется в склонности человека воспринимать различные ситуации как угрожающие [4, с. 24]. У детей младшего школьного возраста тревожность особенно ярко проявляется в период адаптации к новым условиям обучения.

Первоклассники сталкиваются с необходимостью подчиняться школьным правилам, выполнять учебные задания, взаимодействовать с учителем и сверстниками. Недостаточная готовность к подобным изменениям может стать причиной возникновения эмоционального дискомфорта.

Школьная тревожность может проявляться в различных формах:

- эмоциональной;
- поведенческой;
- физиологической;
- социальной.

К эмоциональным проявлениям относятся беспокойство, страх, раздражительность, плаксивость и повышенная чувствительность. Поведенческие проявления включают замкнутость, отказ от выполнения заданий, неуверенность в себе и снижение активности [3, с. 72].

Физиологические признаки тревожности могут выражаться в нарушении сна, головных болях, ухудшении аппетита и повышенной утомляемости. Некоторые дети начинают чаще болеть, что связано с постоянным эмоциональным напряжением.

Возникновение тревожности у первоклассников обусловлено комплексом внешних и внутренних факторов. Среди наиболее распространенных причин можно выделить следующие.

1. Недостаточная психологическая готовность к школе.

Многие дети приходят в первый класс, не обладая достаточным уровнем развития внимания, памяти, саморегуляции и коммуникативных навыков [2, с. 64]. Это затрудняет процесс адаптации и вызывает чувство тревоги.

2. Высокий уровень требований со стороны взрослых.

Чрезмерные ожидания родителей и педагогов оказывают серьезное психологическое давление на ребенка. Постоянное сравнение с другими детьми, страх получить плохую оценку или не оправдать ожидания взрослых усиливают эмоциональное напряжение [1, с. 83].

3. Трудности общения.

Для многих первоклассников серьезной проблемой становится установление контактов со сверстниками и учителем. Конфликты, чувство одиночества и отсутствие поддержки со стороны коллектива способствуют развитию социальной тревожности.

4. Неблагоприятная семейная атмосфера.

Семейные конфликты, гиперопека или недостаток внимания со стороны родителей негативно отражаются на эмоциональном состоянии ребенка [3, с. 95].

5. Повышенная эмоциональная чувствительность.

Некоторые дети обладают высокой эмоциональной восприимчивостью и склонностью к переживаниям. Такие первоклассники тяжелее адаптируются к изменениям и чаще испытывают тревогу [4, с. 39].

Высокий уровень тревожности оказывает отрицательное влияние на психическое и личностное развитие младшего школьника. Постоянное эмоциональное напряжение снижает способность ребенка концентрироваться на учебной деятельности, ухудшает память и внимание.

Тревожные дети часто испытывают страх ошибок и неудач, избегают активного участия в учебном процессе и боятся отвечать у доски. Это приводит к снижению учебной мотивации и ухудшению успеваемости.

Кроме того, школьная тревожность негативно влияет на самооценку ребенка. Постепенно формируется чувство неуверенности в собственных возможностях и страх перед любыми трудностями [1, с. 112].

Длительное сохранение тревожности может привести к невротическим проявлениям, эмоциональному истощению и социальной дезадаптации.

Профилактика школьной тревожности предполагает создание благоприятных условий для успешной адаптации ребенка к школе. Эффективность профилактической работы зависит от комплексного взаимодействия педагога, психолога и семьи.

Учитель начальных классов играет ключевую роль в формировании эмоционального комфорта ребенка. Доброжелательная атмосфера, поддержка и уважительное отношение к каждому ученику способствуют снижению тревожности [6, с. 48].

Важно избегать публичного осуждения ошибок и создавать ситуацию успеха для каждого ребенка. Даже небольшие достижения должны получать положительное подкрепление.

Игра является ведущей деятельностью ребенка младшего школьного возраста. Использование игровых методов позволяет облегчить процесс адаптации и снизить эмоциональное напряжение [7, с. 57].

Особенно эффективными являются:

- сюжетно-ролевые игры;
- коммуникативные игры;
- подвижные игры;
- театрализованные упражнения.

Игровая деятельность помогает детям развивать навыки общения, учит взаимодействию со сверстниками и формирует уверенность в себе.

Арт-терапия широко используется в работе с тревожными детьми. Рисование, лепка, музыкотерапия и сказкотерапия помогают ребенку выражать эмоции и снижать внутреннее напряжение [6, с. 74].

Творческая деятельность способствует развитию эмоциональной устойчивости и положительно влияет на психологическое состояние первоклассников.

Одним из важных направлений профилактики тревожности является формирование навыков общения. Для этого используются коллективные задания, групповые проекты и совместные игры.

Развитие коммуникативной компетентности способствует успешной социализации ребенка и снижению уровня социальной тревожности.

Школьный психолог проводит диагностику эмоционального состояния детей, консультирует родителей и педагогов, а также организует коррекционно-развивающие занятия [6, с. 93].

Особое внимание уделяется детям группы риска, имеющим повышенный уровень тревожности и трудности адаптации.

Семья оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние первоклассника. Родители должны создавать дома атмосферу поддержки, доверия и эмоционального комфорта.

Важно избегать чрезмерного давления и не предъявлять ребенку завышенных требований. Необходимо формировать положительное отношение к школе и поддерживать уверенность ребенка в собственных силах.

Психологи рекомендуют:

- соблюдать режим дня;
- уделять внимание эмоциональному состоянию ребенка;

- поддерживать успехи и достижения;
- избегать наказаний за неудачи;
- проявлять терпение и понимание.

Совместная деятельность родителей и школы способствует успешной адаптации первоклассников и снижению уровня тревожности.

Профилактическая работа может осуществляться как в урочной, так и во внеурочной деятельности.

На уроках педагог использует:

- игровые технологии;
- эмоциональную поддержку;
- методы поощрения;
- интерактивные формы работы.

Во внеурочной деятельности проводятся:

- тренинги;
- творческие занятия;
- психологические игры;
- праздники;
- занятия по развитию эмоционального интеллекта.

Комплексный подход позволяет создать благоприятные условия для эмоционального благополучия ребенка.

Таким образом, профилактика школьной тревожности у первоклассников является важным направлением психолого-педагогической деятельности. Начало школьного обучения сопровождается серьезными изменениями в жизни ребенка, что требует особого внимания со стороны педагогов, психологов и родителей.

Эффективность профилактики тревожности зависит от создания благоприятной образовательной среды, использования игровых и арт-терапевтических методов, психологического сопровождения и поддержки семьи.

Своевременная профилактическая работа способствует успешной адаптации первоклассников к школе, сохранению их эмоционального здоровья и формированию положительного отношения к учебной деятельности.

Список литературы

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 2008. – 398 с.
2. Венгер А.Л. Психологическая готовность ребенка к школе / А.Л. Венгер. – М.: Владос, 2001. – 144 с.
3. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков / А.И. Захаров. – СПб.: Союз, 2000. – 336 с.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: МПСИ, 2007. – 304 с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – М.: Просвещение, 2021.
6. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с тревожными детьми / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2012. – 160 с.
7. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника / Д.Б. Эльконин. – М.: Академия, 2006. – 384 с.