

«ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ»

Рекомендации для педагогов



Тревожность – распространённый психологический феномен нашего времени. Она является частым симптомом неврозов, а также входит в синдромологию других заболеваний или является пусковым механизмом расстройства эмоциональной сферы личности.

Как и любое комплексное психологическое образование, тревожность характеризуется сложным строением, включающим когнитивный, эмоциональный и операционный аспекты, при доминировании эмоционального. В целом, тревожность – это субъективное проявление неблагополучия личности, ее дезадаптации. Тревожность рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности.

Причины школьной тревожности

- ✓ Необходимость придерживаться правил школьной жизни.
- ✓ «Сверхценность» позиции школьника и атрибутов школьной жизни.
- ✓ Изменение режима дня, возрастание психофизиологических нагрузок.
- ✓ Изменение уровня и содержания требований со стороны взрослых.
- ✓ Необходимость освоения ролевого взаимодействия со значимыми другими (учителями).
- ✓ Столкновение с системой школьных оценок
- ✓ Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.
- ✓ Несоответствие ожиданий родителей демонстрируемым ребенком результатам.
- ✓ Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность.



2



Типичные проявления школьной тревожности на различных этапах школьного обучения

1. Ухудшение соматического здоровья.
2. Нежелание ходить в школу (вплоть до систематических прогулов).
3. Излишняя старательность при выполнении заданий.
4. Отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий.
5. Раздражительность и агрессивные проявления (вербальная и невербальная агрессия).
6. Рассеянность, снижение концентрации внимания на уроках.
7. Потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях.
8. Страх потерять или испортить школьные принадлежности.
9. Страх опоздать в школу.
10. Ночные страхи, связанные со школьной жизнью.
11. Отказ отвечать на уроке или ответы тихим, приглушенным голосом.
12. Отказ от контактов с учителями или одноклассниками (или сведение их к минимуму).
13. «Сверхценность» школьной оценки.
14. Резкое снижение эффективности учебной деятельности в ситуации контроля знаний.
15. Проявление негативизма и демонстративных реакций (прежде всего, в адрес учителей, как попытка произвести впечатление на одноклассников).
16. «Уход» в аддиктивное поведение.
17. Избегание вопросов, связанных с собственным будущим, или проявление показного равнодушия.
18. Излишняя старательность при подготовке к экзаменам или, наоборот, полный отказ от подготовки.



ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Динамика школьной тревожности

Поскольку тревога является неотъемлемым элементом адаптационного процесса, больше всего беспокойств по поводу школьной жизни испытывают первоклассники, для которых посещение школы представляет собой принципиально новую форму организации жизни. При этом школьная тревожность первоклассника «персонифицирована» в фигурах родителей: его опасения сконцентрированы вокруг нежелания огорчить близких людей. Как правило, после завершения адаптационного периода (от одного месяца до полугода) уровень тревожности у большинства детей нормализуется.

Ко второму-третьему классу тревожность в целом ниже, чем в первый год обучения. В то же время, личностное развитие приводит к тому, что расширяется спектр причин школьной тревожности:

- школьные неприятности (двойки, замечания, наказания);
- домашние неприятности (переживания родителей, наказания);
- боязнь физического насилия (старшеклассники могут толкнуть, отобрать деньги);
- неблагоприятные отношения со сверстниками (дразнят, смеются)

Конец 4 класса и 5 класс являются нестабильным периодом в школьной жизни, который сопровождается изменением системы школьных требований и, соответственно, ведет к повышению уровня школьной тревожности.

Начиная с подросткового возраста, тревожность по отношению к школьной жизни может уже являться сложившейся личностной особенностью. При этом, несмотря на относительно стабильную социальную ситуацию развития, начало подросткового кризиса может способствовать повышению уровня школьной тревожности (особенно в 7 классе).

В старшей школе уровень школьной тревожности вновь возрастает. Однако эта тревожность неоднородна: если беспокойство 8-9-классников связано, прежде всего, с отношениями со сверстниками, то тревоги 10-11-классников обусловлены необходимостью личностного самоопределения и выбора дальнейшего жизненного пути.

По данным И. В. Дубровиной (1988, 2000), в подростковом возрасте наблюдается постепенное снижение уровня тревожности вплоть до 9-го (сейчас 10-го) класса, и достаточно серьезное увеличение количества тревожных учащихся в 10-м (11-м) классе.

Однако эта тревожность неоднородна.

Если до 14-15 лет преобладает *межличностная тревожность*, связанная, прежде всего, с отношениями со сверстниками (друзьями, одноклассниками), то к 16—17 годам начинает доминировать *самооценочная тревожность*, обусловленная необходимостью личностного самоопределения и выбора дальнейшего жизненного пути.

Таким образом, каждый школьный возраст характеризуется различными «предпосылками» формирования школьной тревожности.

Приемы снижения тревожности в классе

Плакат с «заклинаниями-девизами»

Очевидно, что тревожные дети внушают себе:

«Я не смогу этого сделать», «Это слишком трудно», «Я никогда не сделаю правильно». Помогите ученикам изменить внутреннюю речь. *Можно повесить в вашем классе перед глазами учеников плакаты с заклипаниями (внутренними девизами):*

«Я смогу это!», «Попробуй – и результат обязательно будет!», «Когда говорю себе, что я могу, я действительно могу!», «Я могу стать таким, каким я хочу быть».

Ищите два плюса на каждый минус

Введите правило:

когда услышите, что ученик негативно высказывается о себе и своей учебе, вслух скажите о его работе не менее двух позитивных утверждений. Этот прием помогает ученикам обращать внимание на те слова, которые они говорят себе.

Это также помогает трансформировать негативный образ себя в позитивный. Поначалу ученики чувствуют некоторую неловкость, когда слышат о себе хорошее, но ... «к хорошему быстро привыкаешь». Одно условие: реплики учителя должны быть предельно конкретны.

(Использован источник: Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004).

ПОДГОТОВИЛА ПЕДАГОГ- ПСИХОЛОГ ОКУ ЦППМСР: ОНУЧИНА Л.А.