

Рекомендована к изданию  
решением районного  
методического объединения  
социальной психологической  
службы  
(протокол №3 от 20.05.2023г)

## **Методические рекомендации по результатам мониторинга по снижению тревожности у детей и подростков для педагогов и родителей**

### **ЧТО ТАКОЕ ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ**

**Школьная тревожность** - это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного 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, неуверен в правильности своего поведения, своих решений.

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее влияние.

Наиболее типично возникновение школьной тревожности, связанной с социально-психологическими факторами или фактором образовательных программ. Вот несколько факторов, воздействие которых способствует ее формированию и закреплению:

- 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.

Школьная тревожность младшего школьника является очевидным признаком затруднений в процессе школьной адаптации. Начиная с подросткового возраста, она может формироваться и закрепляться в рамках личностной тревожности как психического свойства учащегося.

Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными способами, маскируясь под другие проблемы.

Основными диагностическими признаками школьной тревожности являются **пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя. На перемене тревожный ребенок не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая, однако, в тесные контакты с ними. Кроме того, в силу больших эмоциональных нагрузок, ребенок начинает чаще болеть, снижается сопротивляемость соматическим заболеваниям.**

Нежелание ходить в школу чаще всего возникает из-за недостаточной школьной мотивации, однако свидетельствует о том, что ребенок чувствует себя в школе дискомфортно. Противоположную форму проявления школьной тревожности представляет собой излишняя старательность при выполнении заданий. Рассеянность, или снижение концентрации внимания на уроках - признак школьной тревожности. Особого внимания заслуживает такая форма проявления школьной тревожности, как потеря контроля над физиологическими функциями в стрессовых ситуациях. Например, ребенок может краснеть (бледнеть), отвечая у доски и даже с места, чувствовать дрожь в коленках, посасывание под ложечкой.

### **В ЧЕМ ПРИЧИНЫ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**

Прежде всего, причины определяются природной нервно-психической организацией школьника, это то что заложено от природы в ребенке. Не в последнюю очередь – важную роль играет особенности воспитания, завышенными требованиями родителей к ребенку (например, все нужно знать и делать только на «отлично») Отсюда возникает страх разочаровать родителей, вызвать у них на себя агрессию, порой даже телесное наказание, быть лишенным чего-либо и т.д.

У некоторых детей страхи и нежелание ходить в школу вызваны самой системой обучения – *учебная тревожность*:

например, нужно отвечать на уроке, когдаходишь разговаривать с учителем, не можешь справиться с заданием на уроке, непонимание объяснений учителя, неожиданный вопрос на уроке, учитель задает трудное задание, учитель оценивает работу и т.п. В том числе несправедливым или нетактичным поведением учителя. Причем среди таких детей есть школьники с самой разной успеваемостью.

Следующий момент причины школьной тревожности – *это самооценочная тревожность.*

Самооценка – это способность человека честно, с любовью и по достоинству оценить себя. Немало важную роль играют родители т. к. самооценку закладывают в раннем детстве именно они. Если ребенку говорить: «Ты моя радость», «Ты самый лучший», «Я так рад, что ты у меня есть» и т.д. то в этом случае можно предположить об адекватной самооценки т.е. норме. Если же наоборот говорить: «У всех дети как дети , а ты...», «У тебя все не как у других», «Ты доставляешь мне одни неприятности» в таком случае речь идет о заниженной самооценки вплоть до «самопоедания».

Учащимся с повышенным и высоким уровнем самооценочной тревожности довольно неприятны такие ситуации: сравнение себя с другими, когда что-то у них не получается, предстоит важное решающее дело (например, контрольная работа), когда приходится сравнивать себя с другими или когда проверяют их способности, оценивается их работа, когда что-то не получается и т.п.

И последний момент причины школьной тревожности – *межличностная тревожность.* Т.е. умение пристраивать, взаимодействовать, сотрудничать с одноклассниками, сверстниками.

Детям с повышенным и высоким уровнем межличностной тревожности довольно неприятны следующие ситуации: подойти или пойти в дом к малознакомым людям, ситуации критики и упреков, когда наблюдают во время работы, когда ребята не играют, не дружат с ними, сердятся взрослые непонятно почему, другие ребята смеются во время их ответа на уроке.

Школьная тревожность свойственна детям всех возрастов. Она может проявляться в их отношении к оценкам, страхе перед контрольными и экзаменами и т.д.

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ: КАК ПОМОЧЬ УЧЕНИКАМ ПОЧУВСТВОВАТЬ СВОЮ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ СОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ**

Избежать школьной тревожности можно лишь одним способом – формируя высокое самоуважение учеников, которое содержит три составляющих. Когда они чувствуют,

- 1. что могут решать задачи,**
- 2. знают, что могут строить удовлетворяющие обоих отношения с педагогом,**
- 3. вносить свой особый вклад в классный коллектив,**

Мы можем направленно повышать уровень "Я могу" с помощью следующих поддерживающих техник:

### **1. Делайте ошибки нормальным и нужным явлением**

- Рассказывай об ошибках. Дети часто видят избирательно. Они могут замечать свои собственные ошибки, но не видеть ошибок других. Отсюда у них появляется уверенность, что все вокруг лучше, способнее, привлекательнее, чем они. Учитель может изменить эту установку, если покажет, что каждый делает ошибки, нет людей, которые ошибаются. Задавайте детям вопрос: "Что ты можешь сделать, чтобы больше не повторить ошибку?" Отвечая на него, ученики начинают понимать, что важнее научиться не избегать ошибок, а "не наступать дважды на одни и те же грабли".

- Показывайте ценность ошибки как попытки. Например: "Ошибка уже сделана. Ну и что? Теперь посмотри, чему можно на ней научиться", "Эта ошибка – не такая уж большая беда. Наконец, если бы ты не делал ошибок, я потеряла бы свою работу!"

### **2. Формируйте веру в успех.**

- Подчеркивайте любые улучшения. Обычно учитель ждет, когда сложная задача будет решена учеником безошибочно, тогда он похвалит его. Однако, с такой установкой ждать придется долго. А что если вместо этого замечать каждый маленький шаг вперед?

- Раскрывайте сильные стороны своих учеников. Каждый ученик имеет какие-то силы, неважно насколько скрытые. Едва заметив что-то ценное в ученике, прямо скажите ему об этом или напишите в его тетради. Все ученики хотят и готовы слышать о своих сильных сторонах часто и подробно.

- Демонстрируйте веру в своих учеников. Если вы можете искренне демонстрировать веру в способности своих учеников, вы

предадите им больше силы, чем любые отметки. Комментарии типа: "Ты сможешь это подтянуть", "Ты из тех учеников, которые это могут сделать" или "я знаю, что ты сможешь это сделать" – отражают вашу веру в учеников.

- Признайте трудность ваших заданий. Многие ученики, особенно избегающие неудач, воспринимают любую новую задачу, как трудную. Признайте, что они правы: "Я знаю, это трудное задание. Имей это в виду. Но я уверен, что ты справишься с ним". Когда же ученик действует успешно, выполняя задание, названное вами "трудным", его самоуважение здорово вырастает.

### **3. Концентрируйте внимание учеников на прошлых успехах.**

Единственный безопасный путь, который мотивирует детей к достижениям, снижает их тревожность – это подчеркивание всего того, что они делают верно. Успех рождает успех, поэтому учитель должен подчеркивать прошлые достижения, чтобы содействовать продолжению успеха.

### **4. Признание достижений.**

- Аплодисменты. Аплодисменты не означают, что вы должны хлопать в ладоши. Просто смысл их: "Здорово! Ты сделал это!" Он должен быть выражен с очевидным энтузиазмом.

- Выставки. Достижения учеников – сочинения, рисунки, доклады – можно вывешивать на доску, на стенд.

### **ПРАВИЛА РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ**

- Избегайте состязаний и каких-либо видов работы, учитывающих скорость.

- Не сравнивайте ребёнка с окружающими.

- Доверяйте ребёнку, будьте с ним честным и принимайте его таким, какой он есть.

- Чаще используйте упражнения на релаксацию.

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

- Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.

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

- Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований. Если ему с трудом даётся какой-то учебный предмет, лучше лишний раз

помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

- Старайтесь делать ребёнку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях. Не унижайте ребёнка, наказывая его.
- Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей.

## **ПРИЁМЫ РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ**

Работа с тревожными детьми занимает достаточно длительное время. Рекомендуется проводить работу по 3-м основным направлениям: повышение самооценки, обучение саморегуляции в конкретных наиболее волнующих ситуациях, снятие мышечного напряжения.

### **ПРИМЕРЫ РАБОТЫ:**

**Повышение самооценки.** Необходимо ежедневно фиксировать информацию о результатах и достижениях ребёнка, которыми можно гордиться. Это могут быть даже самые незначительные изменения в лучшую сторону. В дальнейшем фиксацию можно поручить самому ребёнку, воспитывая у него положительное самопринятие и адекватную самооценку. Полезно систематически сообщать о достижениях ребёнка его родителям.

Желательно, чтобы тревожные дети чаще участвовали в играх и мероприятиях, которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя глазами других детей.

**Обучение саморегуляции.** Можно предложить ребёнку в наиболее волнующих его ситуациях использовать следующие несложные способы снятия напряжения: 1) передышка – короткий вдох (считать до 5), длинный выдох (считать до 7); 2) повторение простых утверждений (я спокоен, хладнокровен, собран, я чувствую себя хорошо, у меня всё получится и т.п.); 3) отвлечение внимания (необходимо сконцентрировать внимание на нейтральном предмете, можно перечислить свои положительные качества и привести их примеры).

**Мышечное расслабление.** Снятие напряжения в 12 точках: движения глазами, широко зевнуть, покрутить шей, поднять и опустить плечи, расслабить и поводить запястьями, сжать и

разжать кулаки, 3 глубоких вдоха, прогнуться в позвоночнике, напрячь и расслабить бёдра, икры ног, покрутить ступнями, сжать и расслабить пальцы ног.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### ***Для родителей первоклассников:***

1. Поддерживайте ребенка в стремлении стать школьником.
2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда он учится - у него может что-то не сразу получаться.
4. Составьте с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
5. Не пропускайте трудности на первом этапе обучения.
6. Поддерживайте в ребенке желание добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите то, за что его можно похвалить.
7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обратиться за консультацией к учителю или школьному психологу.
8. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
9. У ребенка должно оставаться время для игровых занятий.

### ***Для родителей пятиклассников:***

1. Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка. У пятиклассника должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.
2. Пятиклассник нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей.
3. Поддерживайте авторитет учителя.
4. Обсуждайте с ребенком его школьные дела, учебу и отношения с друзьями.
5. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обратиться за консультацией к учителю или школьному психологу.

### ***Для родителей десятиклассников:***

1. Важно помочь ребенку научиться грамотно распределять свое время и планировать день так, чтобы оставалось время для отдыха, сна и внеучебных дел.

2. Предоставить возможность ребенку обсуждать свои жизненные планы, не навязывая принятого заранее решения.

3. Строить отношения с ребенком на новых - партнерских началах.

### ***Для родителей выпускников:***

1. Необходимо проговорить с ребенком перспективы, возникающие в случае успешной сдачи экзамена, обсудить, что будет, если успехи будут менее значительными: важно, чтобы ребенок понял, что семья безусловно верит в его способности, но готова поддержать в случае неудачи.

2. Необходимо поддерживать у учащегося ощущение готовности к экзамену, отмечая затрачиваемые усилия и их результат.

3. Через каждые 40-50 минут менять вид деятельности. При параллельной подготовке разных предметов желательно чередовать естественно-научные и гуманитарные дисциплины.

4. Желательно, чтобы выпускник при желании имел возможность рассказать родителям выученный материал.

5. Не следует настаивать, чтобы ребенок выключал музыку или телевизор при подготовке к экзаменам.

6. Важно особенно внимательно следить за режимом питания ребенка.