

Школьная тревожность

Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам.

Обычно называют два основных вида тревожности:

- 1) **ситуативная тревожность**, связанная с конкретной ситуацией, вызывающей беспокойство;
- 2) **личностная тревожность**, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях.

Характерными проявлениями тревожности у детей являются следующие:

- беспокойство;
- трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем – либо;
- мышечное напряжение;
- раздражительность;
- нарушения сна;
- слезливость;
- пассивность и скованность;
- неадекватные реакции;
- возможны покраснения, тики, заикание и т.п.

Психологи называют следующие признаки проявления школьной тревожности:

- волнение, повышенное беспокойство в учебных ситуациях;
- ожидание плохого отношения к себе со стороны педагогов и сверстников;
- ожидание получить отрицательную оценку со стороны учителей и одноклассников.

Причины, вызывающие тревогу:

1. Субъективные (информационные) причины:

- неверное представление об исходе предстоящего события;
- завышение субъективной значимости предстоящего события.

2. Объективные причины:

- экстремальные условия;
- ситуации, связанные с неопределенностью исхода;
- утомление;
- беспокойство по поводу здоровья;
- нарушения психики;
- влияние фармакологических средств и других препаратов.

Причины возникновения тревожности

- тревожность обусловлена во многом психодинамическими свойствами, чаще тревожность обнаруживают дошкольники и школьники с меланхолическим и холерическим типом темперамента;
- тревогу порождает и собственный опыт неудач, это может приводить к тому, что
- даже успех ребенок расценивает не как результат собственных действий, а как везение;

- тревожность может возникать и у детей с хорошей результативностью, высоким положением в группе сверстников, в классном коллективе, здесь тревога обуславливается чрезмерными притязаниями дошкольника и одновременно боязнью оказаться не на высоте собственных требований;

- тревожность может формироваться под влиянием типа семейного воспитания, характера взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, другими словами, неблагоприятная психологическая атмосфера стимулирует появление неуверенности в себе и тревожности.

Школьная тревожность - это самое широкое понятие, включающее 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 неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Наиболее типично возникновение школьной тревожности, связанной с социально-психологическими факторами или фактором образовательных программ факторы, воздействие которых способствует формированию и закреплению школьной тревожности:

- учебные перегрузки;
- неспособность учащегося справиться со школьной программой;
- неадекватные ожидания со стороны родителей (чем более родители ориентированы на достижение ребёнком высоких учебных результатов, тем более выражена у ребёнка тревожность).
- неблагоприятные отношения с педагогами;
- регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
- смена школьного коллектива и / или непринятие детским коллективом.

В целом причиной тревожности может быть все, что нарушает у ребенка в его взаимоотношениях с окружающими людьми: чувство неуверенности в себе по отношению к окружающей среде, внутренний конфликт, страх школы, семейный конфликт, авторитарное воспитание, неблагоприятные отношения ребенка с родителями, семейные конфликты и т.д.

Пути преодоления школьной тревожности:

- Коррекционно-развивающие работы.
- Также одновременно необходимо проводить работу с родителями путём их информирования о результатах диагностик – в личных беседах, а также на родительских собраниях.
- Недопустимо усиливать тревожность ребенка страхом наказания, как само наказание, кроме наказания огорчением самого взрослого, так и предчувствие, и боязнь его должны быть устранены.
- Большое значение в работе с тревожными детьми имеет позиция взрослого, его умение подбодрить ребенка, вселить уверенность: вовремя брошенная ободряющая фраза, улыбка, сочувствие, поглаживание по голове, похлопывание по плечу – все это способствует повышению жизненного тонуса, снятию напряжения.