Школьная тревожность

 **Тревожность – это состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющему отрицательную эмоциональную окраску**

 Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это — проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях, (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т.д.), то следует говорить о тревожности.

 Выявлено наличие двух основных категорий тревожности

1 Открытая тревожность - сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги

2. Скрытая тревожность – в разной степени не осознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (теребление волос, постукивание пальцами по столу):

       -  неадекватное спокойствие;

        -  уход от ситуации.

       **Виды тревожности.**

     **Тревожность как качество личности**. Чаще всего такой подход к жизни перенимается от близких. Такой ребенок очень похож на своих родителей.

      . Многое зависит от врожденных особенностей характера, например, если тревожность проявляется у ребенка с темпераментом меланхолика. Такой ребенок всегда будет испытывать некий эмоциональный дискомфорт, медленно адаптируется к тем или иным ситуациям, а любое изменение в привычной жизни надолго лишает его душевного равновесия.

       **Тревожность ситуативная**связана с конкретной ситуацией, является результатом каких-то событий. Например, после болезненной процедуры у врача ребенок начинает бояться всех врачей.

       Часто дети, независимо от возраста, боятся самостоятельно делать покупки в магазине. Зная о предстоящем походе в магазин, ребенок заранее расстраивается, у него портится настроение, он предпочитает остаться без конфеты, чем покупать ее самостоятельно. Ситуативную тревожность можно свести к минимуму, но совсем избавиться от нее получается не у всех – у многих взрослых осталась тревога перед посещением врача, авиа перелетом или экзаменом.

Школьная тревожность , как разновидность ситуативной, 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 непринятие 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.

         **Типы тревожных детей**

   **«Невротики».** Дети с соматическими проявлениями (тики, энурез, заикание и т.д.). Это наиболее сложная категория для работы с ними в школе, так как проблема выходит за чисто психологические рамки.,

**«Расторможенные».** Это очень активные, эмоционально возбудимые дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу они очень стараются хорошо учиться, но у них не получается. Тогда они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально изображать из себя посмешище для класса, так как очень боятся на самом деле стать таковыми из-за своей неуспешности. Создается ощущение, что повышенной активностью они пытаются заглушить страх.
У них возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).
**«Застенчивые».** Обычно это тихие, обаятельные дети. Они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, не проявляют инициативы, не вступают в контакт со сверстниками, очень старательны и прилежны в учебе. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (не обязательно на них). Переживают, если чего-то не сделали, часто плачут из-за мелких неприятностей. Все ошибки аккуратно замазывают или стирают. Не успокоятся, пока не сделают все, что задано.

Взрослые должны оказывать им поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выход из положения, признавать за ребенком право на ошибку, больше хвалить.
**«Замкнутые».** Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослым стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят отдельно. У них могут быть проблемы в учебе, так как нет ни в чем заинтересованности и включенности в процесс. Такое ощущение, что они постоянно от всех ожидают подвоха.

     **Характерные черты тревожных детей**

   После нескольких недель болезни ребенок не хочет идти в школу. Ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового. Ребенок стремится поддерживать идеальный порядок, например, с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определенной последовательности. Если ребенок легко возбудимый и эмоциональный, он может «заразиться» тревожностью от близких. Ребенок сильно нервничает во время контрольных, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения. Быстро устает, утомляется, тяжело переключиться на другую деятельность. Если не удается сразу выполнить задание, такой ребенок отказывается от дальнейшего выполнения. Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими.

 **Как же бороться со школьной тревожностью?**

 - Главное, что должны сделать взрослые в этом случае, - это обеспечить ребёнку ощущение успеха. Ребёнка нужно сравнивать только с самим собой и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем диктанте было пропущено три буквы, а в сегодняшнем – только две, то это надо отметить как реальных успех, который должен быть высоко и без всякой снисходительности или иронии оценён взрослыми.

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

- Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.

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

-Необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право.
Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации. Делайте ***вместе*** с ребенком, но не ***вместо***него.
Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то. Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждет.
Ответственность не является источником тревоги, но она является знанием границ своих возможностей.
-Если не удается разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего боятся солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?
- Быть самим более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо.

-Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной — это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить, и больше их не сделаешь.

-Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное.