Стресс и нагрузки в школе не могут не сказаться на самочувствии ребёнка и его психологическом состоянии. Одно из следствий этих сложностей — повышенная тревожность.

Тревога — это врождённая способность человека. Она позволяет почувствовать возможную опасность. В состоянии тревоги активизируется вегетативная нервная система, возникает внутреннее напряжение — это сигнал, что нужно срочно позаботиться о себе. Также это индикатор, позволяющий определять свои предпочтения, понимать, что нравится или не нравится. С этой позиции тревога — хороший помощник человека.

Но если тревоги становится очень много и человек не обращает внимания на ежедневные сигналы, это может привести к бессоннице, головной боли, нервным срывам и другим неприятным состояниям.
Причины тревоги могут быть самыми разными, но, безусловно, на первом месте — постоянный стресс и сложные непредвиденные ситуации.

Следует отличать тревогу от тревожности.Если тревога — это эпизодические проявления беспокойства и волнения ребёнка, то тревожность — устойчивое состояние.

Тревожность – распространённый психологический феномен нашего времени,который является частым симптомом неврозов и функционального психоза, а также входит в содержание других заболеваний или является пусковым механизмом расстройства эмоциональной сферы личности.

У школьников может наблюдаться так называемая школьная тревожность, которая связана именно с успешностью и состоятельностью в учебной деятельности.

Школа одна из первых открывает перед ребенком мир социально-общественной жизни. Параллельно с семьей берет на себя одну из главных ролей в его воспитании. Таким образом, школа становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие основные его свойства и личностные качества складываются в этот период жизни, от того, как они будут заложены, во многом зависит все его последующее развитие.

Для любого ребенка поступление в школу – событие чрезвычайно значимое. Одни быстро привыкают к новой обстановке и новым требованиям, у других процесс адаптации затягивается. Поступление ребенка в школу связано с возникновением важнейшего личностного новообразования – внутренней позиции школьника. Внутренняя позиция представляет собой тот мотивационный центр, который обеспечивает направленность ребенка на учебу, его эмоционально-положительное отношение к школе, стремление соответствовать образцу "хорошего ученика". В тех случаях, когда важнейшие потребности ребенка, отражающие позицию школьника, не удовлетворены, он может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие, выражающееся в ожидании постоянного неуспеха в школе, плохого отношения к себе со стороны педагогов и одноклассников, в боязни школы, нежелании посещать ее.

Школьная тревожность – это сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка.

Для учащихся важно:

* иметь успехи в учёбе;
* быть включёнными в жизнь класса;
* иметь позитивные коммуникации с одноклассниками;
* иметь хорошие, бесконфликтные отношения с учителями.

При дефиците в какой-то из этих сфер у школьника может возникать тревога.

Если тревожных ситуаций накопилось достаточно много, то состояние ситуативной тревоги может трансформироваться в тревожность как качество личности. У таких детей преобладают пессимистические установки: ожидание неуспеха, неудач, неприятностей, снижение активности. И школьник начинает действовать по принципу «лучше ничего не делать, чтобы не попасть в неприятную ситуацию». Всё это приводит к торможению развития ребёнка, искажению самовосприятия и самооценки.

Проявления тревожности у школьников

**Ухудшение соматического здоровья.** Это самый яркий признак, характерный для всех возрастов. Дети начинают часто болеть и, соответственно, часто пропускать школу. У них появляются «беспричинные» головные боли, боли в животе. Часто это бывает перед какими-то ответственными мероприятиями: проверочной работой или контрольной.
Появление раздражительности, агрессивности. Этому тоже может быть причиной школьная тревожность. Ребёнок становится излишне обидчив, огрызается даже на самые, казалось бы, безобидные фразы. Все это свидетельствует о высоком внутреннем напряжении и эмоциональном дискомфорте.

**Рассеянность внимания.** Есть дети, которые становятся рассеянными и не могут сконцентрировать своё внимание на выполнении задания. Они только физически присутствуют на уроке, а на самом деле находятся в своих мыслях и мечтаниях, которые позволяют им избегать беспокойных моментов, касающихся школьной жизни.

**Нежелание ходить в школу.** На фоне сниженной мотивации это, безусловно, является признаком того, что ребёнку дискомфортно в школе. В подростковом возрасте это может приводить к тому, что он начинает прогуливать отдельные уроки или вообще не ходит в школу.

Педагоги и родители обычно говорят про такого ребенка, что он "боится всего", "очень раним", "мнителен", "повышенно чувствителен", "ко всему относится слишком серьезно". Однако подобная тревожность – один из предвестников невроза и работа по ее преодолению крайне необходима.

По данным Всемирной организации здравоохранения, школа сегодня признана общественно неблагоприятным фактором. Следствием такого неблагоприятного воздействия часто является нарушение психологического здоровья обучающихся.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Переживание неблагополучия в условиях школы обозначается по-разному: "школьный невроз", "школьная фобия". Каждое из определений указывает на отдельные состояния школьников, характеризующиеся комплексом переживаний, ведущих к эмоциональной неустойчивости, лабильности и дезадаптации. К школьным стрессам можно отнести патогенные психофизиологические, эмоциональные состояния учащихся, обусловленные неблагополучным психологическим климатом в классах, конфликтами между учащимися, негативным воздействием учителей, неправильно организованной системой проверки и оценки знаний учащихся: опросы на уроках, контрольные работы, тестирование, экзамены.

Больше всего беспокойства по поводу школьной жизни испытывают первоклассники, ведь для них школа — это пока ещё новый неизведанный мир со своими правилами. В младшей школе причинами возникновения тревоги могут быть отметки, замечания, страх наказания за плохие оценки, конфликтные отношения с одноклассниками. Но если процесс адаптации выстроен верно и школьник успешно справился с этими сложностями, то тревога нормализуется к концу года.

Адаптационный период в первом классе продолжается обычно от одного до трех месяцев. После этого, как правило, положение меняется: эмоциональное самочувствие и самооценка ребенка стабилизируются. Таким образом, выделять детей со школьной тревожностью и начинать с ними работу целесообразно лишь во второй четверти. Детей с различными формами школьной тревожности в первых классах в настоящее время до 30–35%. Негативные переживания, опасения ребенка по поводу разных сторон школьной жизни могут стать очень интенсивными и устойчивыми. Специалистами такие эмоциональные нарушения обозначаются по-разному. Термин "школьный невроз" используют, когда у школьника отмечаются "беспричинные" рвоты, повышение температуры, головные боли... Причем именно по утрам, когда нужно собираться в школу. "Школьная фобия" обозначает крайнюю форму страха перед посещением школы. Она может и не сопровождаться телесными симптомами, но без медицинской помощи в таком случае обойтись трудно.

В подростковом возрасте наличие тревоги по отношению к школе может стать сложившейся личностной особенностью. А подростковый кризис только способствует повышению школьной тревожности.

Причины школьной тревожности определяются природной нервно-психической организацией школьника. Не в последнюю очередь – особенностями воспитания, завышенными требованиями родителей к ребенку. У некоторых детей страхи и нежелание ходить в школу вызваны самой системой обучения, в том числе несправедливым или нетактичным поведением учителя. Причем среди таких детей есть школьники с самой разной успеваемостью. Известный психолог Алексей Андреевич Прихожин выделяет следующие особенности тревожных детей в школе.

- Одной из особенностей может являться сравнительно высокий уровень обучаемости. При этом учитель может считать такого ребенка неспособным или недостаточно способным к учению.

- Эти школьники не могут выделить в работе основную задачу, сосредоточиться на ней. Они пытаются контролировать одновременно все элементы задания.

- Если не удается сразу справиться с заданием, тревожный ребенок отказывается от дальнейших попыток. Неудачу он объясняет не своим неумением решить конкретную задачу, а отсутствием у себя всяких способностей.

- На уроке поведение таких детей может казаться странным: иногда они правильно отвечают на вопросы, иногда молчат или отвечают наугад, давая в том числе и нелепые ответы. Говорят иногда сбивчиво, взахлеб, краснея и жестикулируя, иногда еле слышно. И это не связано с тем, насколько хорошо ребенок знает урок.

- При указании тревожному школьнику на его ошибку странности поведения усиливаются, он как бы теряет всякую ориентацию в ситуации, не понимает, как можно и нужно себя вести Такое поведение отмечается именно у тревожных первоклассников. И все же школьная тревожность свойственна детям и других школьных возрастов. Проявляться она может в их отношении к оценкам, страхе перед контрольными и экзаменами.

Психологами разработаны программы коррекционной работы с такими детьми. Это могут быть индивидуальные и групповые занятия. Занятия формируют у ребенка конструктивные навыки поведения в трудных ситуациях. Преодолевается его стремление действовать всегда и везде по правилам. Он обучается доступным способам снятия излишней тревоги, напряжения, учится расслабляться. Еще важно научить тревожного ребенка самостоятельно оценивать результаты своей деятельности и доверять собственным оценкам. Некоторым детям нужно помочь овладеть недостающими учебными умениями, восполнить пробелы в усвоении школьной программы.

Кроме того, необходимо обязательно дать рекомендации родителям. В их силах помочь тревожному школьнику изменить свое отношение к успеху и неудаче, к оценкам со стороны взрослых и детей. Сложность психокоррекционной работы с тревожными учащимися состоит в том, что тревожность как устойчивое личностное образование находится в конфронтации с такими потребностями, как потребность в эмоциональном благополучии, чувстве уверенности, безопасности. С этим связаны значительные трудности в работе с тревожными людьми: они, несмотря на выраженное стремление избавиться от тревожности, неосознанно сопротивляются попыткам помочь им сделать это. Причина такого сопротивления им самим непонятна и трактуется ими, как правило, неадекватно.

Необходимо организовать специальную работу для преодоления школьной тревожности у учащихся.

Во-первых, снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией школьника. Это важно, так как чрезмерные, завышенные потребности и мотивы, порождая бурные эмоциональные реакции, препятствуют формированию продуктивных навыков общения, деятельности.

Во-вторых, необходимо обратить особое внимание на развитие и обогащение у детей оптимальных, адекватных навыков поведения, деятельности и общения. При многократном повторении необходимых действий из них устраняются ненужные, излишние, в памяти закрепляется образ оптимального (наилучшего) действия. Дети смогут свободно выбрать более продуктивные формы поведения.

В-третьих, учитывая агрессивный характер тревожности как личностного образования, нужно стремиться максимально "укрепить" у ребенка конкурирующие личностные образования.

В-четвертых, работать по снятию излишнего напряжения у детей в школьных ситуациях.

Следующий важный момент, который надо учитывать в работе, – это особое, специфическое отношение тревожных детей к успеху, неуспеху, оценке и результату. Как известно, такие дети чрезвычайно чувствительны к плодам собственной деятельности, болезненно боятся и избегают неуспеха. Одновременно им очень трудно самим оценить итоги своей деятельности, они не могут сами решить, правильно или неправильно они сделали что-либо, а ждут этой оценки от взрослого.

Такое особое отношение детей к успеху и неуспеху, с одной стороны, повышает травматическую вероятность неудач, причем неудач, которые, как отмечалось, дети с высокой школьной тревожностью объясняют в основном собственной неполноценностью, отсутствием способностей. С другой – это отношение делает ребенка чрезвычайно зависимым от взрослого. Это отражается и на мотивации учения, в основе которой лежит стремление "делать все так, как говорит учитель, ради его похвалы".

Учитель оказывается для ребенка наиболее значимой и вместе с тем наиболее травмирующей фигурой, поскольку именно от него исходит отрицательная оценка. Важно также отметить следующее. Для проведения коррекционной работы необходимо создавать в классе климат доверия, безопасности, безусловного принятия каждого ребенка. При этом, естественно, большое внимание следует уделять сохранению атмосферы принятия и безопасности, чтобы ребенок чувствовал, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов. Но одновременно он с помощью оценки взрослого или сверстника должен понимать, что он может и чего не может, что умеет, а чему еще должен научиться.

Принципиально важным в работе учителя является формирование правильного отношение к успеху, неуспеху, выигрышу, проигрышу, как к объективированному результату, когда последний воспринимается ребенком, прежде всего, как ориентир на пути к овладению знаниями, умениями. Именно такое отношение позволяет снять у детей настроенность на результат и на ошибку, сделать их более свободными по отношению к собственным успехам и неудачам, сфокусировать внимание на самой деятельности.

Переход из начальной школы в среднее звено считается одной из наиболее сложных проблем, а адаптация в пятом классе – одним из труднейших периодов школьного обучения. Для успешного преодоления этой потенциальной проблемной ситуации пятиклассник должен обладать рядом психологических качеств, которые позволят ему безболезненно адаптироваться к новым условиям учебной деятельности. В связи с обучением, взрослением, накоплением жизненного опыта у школьников к началу переходного возраста формируются новые, более широкие интересы, возникают различные увлечения и появляется стремление занять иную, более самостоятельную, более "взрослую" позицию.

Учителю, работающему в школе, необходимо знать возрастные и индивидуальные закономерности формирования личности тревожного ребенка, объективные и субъективные проблемы, трудности, возникающие на каждом этапе онтогенеза.

**Рекомендации учителям-предметникам при работе с тревожными детьми**
1. Не выделяйте таких детей при обсуждении неудач класса.
2. При объяснении д\з или перед контрольной работой старайтесь говорить спокойным голосом, не запугивайте их предстоящей работой.
3. Также напоминайте таким детям, что этот материал они проходили и хорошо в нем ориентируются.
4. Побуждайте таких учеников к концентрации внимания. «Сосредоточьтесь», «Мы это проходили, главное просто быть внимательным»
5. Когда ребенок уже выполнил задание и приступил к его проверке, перед тем, как сдать, тревожный ученик зачастую может переправить правильный ответ на неверный. Предложите им просто записать это предложение (слово, пример) на черновике, не задумываясь и полагаясь на интуицию. Таким образом, срабатывает механическая память и сомнения могут рассеяться.
6. Не используйте таких словосочетаний как «не бойся», «не волнуйся». Замените их словами «Подумай хорошо», «будь смелее», «сохраняй спокойствие». При этом следует применять доброжелательный тон.
7. Если ребенок уже получил низкий балл, ему нужно в индивидуальном порядке спокойно сказать «Если ты будешь стараться, то сможешь исправить и достичь хорошего результата».
8. При выставлении отметок, уточняйте, что это оценка их знаний, а не личности в целом «Сегодня твой ответ на 7».
9. Не стоит критиковать за плохие отметки. Их лучше приободрить «В этот раз ты был невнимателен, в следующий раз, если будешь стараться, все получиться».
10. Если вы заметили, что ребенок боится именно Вас, как учителя: отвечает хуже, чем при самостоятельной работе – то при обращении к нему спокойно улыбнитесь.
11. Не сравнивайте такого ученика с другими детьми. Он не сможет стать Катей или Васей. Лучше сравнить Петю сегодняшнего и вчерашнего»
12. Создание ситуации успеха, частое позитивное одобрение, похвала. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
13. Обучение самоконтролю за своим поведением, состоянием, умению трезво относиться к возникающим проблемам, находить занятие по душе,
14. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
15. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
16. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.
17. Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным

**Рекомендации для родителей тревожных детей: как помочь ребенку преодолеть тревожность.**

- Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно

посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно…»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.

- Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему

будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Этим вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

- Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе – не оставляйте первое время на продленку, избегайте перегрузок.

- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите

подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего

присутствия.

- Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаютсясимптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.

- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

- Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»

- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание…

- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и

достигать их.

- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями или неудачами.

- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

- Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий,

поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.

- У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

Важно понимать, что полностью избежать тревоги по отношению к важной для себя деятельности невозможно. Значимо то, как ребёнок преодолел трудности, приобрёл свой положительный опыт, который поможет ему в дальнейшем справляться со сложными ситуациями не только в школе, но и во взрослой жизни. И здесь задача взрослых, тех, кто рядом, — бережно сопроводить ребёнка в этом процессе.

Какой бы способ борьбы с детским страхом не был выбран, важно, чтобы жалобы ребенка не оставались без внимания. Только таким образом удастся воспитать незакомплексованного, уверенного в себе человека.