**ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И ВЫГОРАНИЯ У ПОДРОСТКОВ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА**

Период подросткового возраста отличается высокой чувствительностью к изменениям в образовательной, социальной и эмоциональной сферах. Формирование самооценки, установление социальных связей, ориентация в системе ценностей, потребность в признании и принятии, а также растущие требования со стороны школы создают плотный фон психоэмоциональной нагрузки. Именно в этом возрастном интервале нередко формируются устойчивые проявления школьной тревожности и состояния эмоционального выгорания, которые не только препятствуют успешному усвоению знаний, но и негативно сказываются на психическом здоровье подростка в долгосрочной перспективе.

Тревожность как личностное качество и как ситуативная реакция является важной адаптивной функцией, обеспечивающей мобилизацию в условиях неопределённости или угрозы. Однако в условиях школьной среды тревожность часто становится неадаптивной, приобретает хронический характер и сопровождается выраженным дистрессом. Подросток, сталкиваясь с регулярными оценочными ситуациями, высокой конкуренцией, авторитарными требованиями или неоднозначными ожиданиями со стороны взрослых, может начать воспринимать школу как источник постоянной угрозы — для своей самооценки, эмоционального комфорта, статуса в коллективе. Отсюда возникают частые жалобы на соматические симптомы без органической причины — головные боли, усталость, проблемы со сном, нарушения аппетита, отказ от посещения школы, сниженная концентрация внимания, а также выраженная тревожная симптоматика перед контрольными, ответами у доски, экзаменами. Всё это указывает на истощение адаптационных ресурсов.

Психология выгорания, изначально разработанная в рамках изучения профессиональных сообществ, сегодня всё чаще применяется к подростковой популяции. Учебное выгорание у школьников проявляется в утрате интереса к обучению, снижении мотивации, ощущении бессмысленности усилий, равнодушии или раздражительности по отношению к учёбе и учителям. Психоэмоциональное истощение, деформация отношения к себе, обвинение себя в неуспешности, невозможность восстановиться даже после отдыха — все эти признаки выгорания становятся всё более распространёнными в среде учащихся средней и старшей школы. Особенно остро это проявляется у так называемых «успешных» подростков, испытывающих постоянное давление соответствия высоким требованиям — родительским ожиданиям, школьным стандартам, собственным амбициям.

Формирование школьной тревожности и выгорания всегда происходит во взаимодействии индивидуальных и средовых факторов. Подростки с низкой самооценкой, высокой чувствительностью к неудачам, недостаточно развитыми навыками эмоциональной регуляции, а также дети, не имеющие устойчивых отношений поддержки в значимой среде, оказываются особенно уязвимыми. Дополнительным фактором риска становится дефицит конструктивного общения со сверстниками, буллинг, негативная социальная динамика, а также неблагополучный эмоциональный фон в семье.

В этом контексте особую роль приобретает школа как пространство не только учебного, но и психосоциального развития. От того, насколько она способна стать средой принятия, понимания, безопасного эксперимента и восстановления, зависит уровень психологического благополучия подростков.

Профилактика школьной тревожности и эмоционального выгорания должна носить системный, многоуровневый характер. Основой такой работы является формирование устойчивой образовательной среды, в которой ученик ощущает себя защищённым, ценным, способным на ошибки и развитие. Поддержка со стороны учителя, признание усилий, а не только результата, возможность индивидуального темпа и выбора форм работы, эмоционально корректная обратная связь, равноправный диалог — всё это снижает тревожный фон и препятствует формированию выгорания. Важно не только снижать давление, но и усиливать личностные ресурсы подростка: развивать навыки саморегуляции, осознанного отношения к стрессу, умение выявлять и формулировать свои потребности, обращаться за помощью, адекватно распределять усилия и отдых.

Педагог-психолог в школьной среде играет ключевую роль в построении профилактической работы. Его деятельность включает диагностику тревожности и выгорания с использованием валидных методик, ведение наблюдений, работу в микрогруппах, консультирование подростков, а также просветительскую и методическую поддержку педагогов и родителей. На практике это может реализовываться через форматы групповых занятий по эмоциональному интеллекту, тренинги саморегуляции, интерактивные мастерские, направленные на снижение перфекционизма и развитие принятия, работу с мотивационными блоками. Важно при этом создавать атмосферу доверия и эмоциональной безопасности, избегать стигматизации и оценки. Особенно значимо привлечение к профилактике самих подростков — как субъектов своей жизнедеятельности, способных участвовать в разработке школьных инициатив, создавать пространство взаимопомощи и доброжелательности в среде сверстников.

Примером успешного профилактического подхода может быть практика регулярных «эмоциональных пауз» в учебной деятельности — небольших перерывов с дыхательными упражнениями, разминкой, позитивными формулами. Даже несколько минут, посвящённых восстановлению, позволяют снизить уровень физиологического напряжения и вернуть ученика в состояние продуктивного внимания. Также эффективны форматы менторства, где старшеклассники становятся наставниками для младших, создавая атмосферу поддержки и взаимопонимания. Поддержка от «равного» часто воспринимается подростком гораздо ближе и эффективнее, чем помощь от взрослого. В этом контексте работа психолога с организацией школьных сообществ, подростковых инициатив, форумов и арт-пространств становится мощным профилактическим инструментом.

Особого внимания требует работа с родителями. Часто именно родительские ожидания, трансляция тревожных установок, гиперконтроль, перфекционизм становятся скрытым источником хронического напряжения у ребёнка. Психологическое консультирование семей, проведение тематических встреч, просветительских занятий, публикации в школьных медиа позволяют создать более гармоничное понимание подросткового развития. Родителям важно осознать, что неуспешность, ошибки, колебания интереса — это не патология, а нормальные этапы становления личности, требующие не наказания, а поддержки.

Таким образом, профилактика школьной тревожности и выгорания — это комплексная задача, выходящая за рамки индивидуальной коррекции. Это системная работа с образовательной культурой школы, формирование среды эмоционального комфорта, уважения, принятия и развития. Подростковая тревожность и выгорание — это сигналы неблагополучия в отношениях между личностью и средой. Услышав эти сигналы, взрослые получают возможность не только изменить ситуацию, но и укрепить фундамент будущей психологической устойчивости подростка.

В заключение отметим, что предотвращение школьной тревожности и эмоционального выгорания у подростков требует целостного подхода, охватывающего как индивидуальные особенности учащихся, так и особенности образовательной среды. Психологическая поддержка, организация развивающего и безопасного пространства, формирование навыков саморегуляции, повышение эмоциональной грамотности, развитие культуры взаимного уважения в школьном коллективе — это ключевые направления работы педагога-психолога. Важно не только реагировать на уже проявленные признаки неблагополучия, но и вести профилактическую работу, формируя у подростков уверенность в себе, адаптационные навыки и устойчивость к стрессу. Школа, в которой подросток чувствует себя услышанным и принятым, становится не только местом знаний, но и пространством роста, развития и сохранения психического здоровья.

**Список литературы**

1. Астапов, В. М. «Тревожность у детей». М.: ПЕР СЭ. – 2020, 160 с.

2. Микляева, А. В., Румянцева, П. В. «Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция». СПб.: Речь. – 2024, 248 с.

3. Чуфистова, Е. М. «Эмоциональное выгорание у подростков». М.: Фило. – 2018, 20 с.