**Школьная тревожность**



Школьная тревожность относится не только к числу проблем современной психологии. Издавна философов разных эпох волновали взаимоотношения учителя и ученика, продуктивность учебного процесса.

В своих исследованиях они соотносили влияние результатов педагогической деятельности на отношение к ней её непосредственных участников – учеников.

По мере развития человеческого общества проблема школьной тревожности не потеряла актуальности.

Профилактика её образования, пути преодоления волнуют школьных психологов и по сей день.

В отечественной психологии тревожность раньше рассматривалась как проявление неблагополучия, возникающее на фоне соматических и нервно-психических заболеваний, но на сегодняшний момент в отечественной психологии изменилось отношение к проблеме тревожности, к причинам её появления.

Тревожность перестала считаться «неблагополучной» генетической чертой личности, её появление теперь связывается с формированием у индивида неадекватного отношения к окружающей действительности. Каждому человеку свойственен свой нормальный уровень – полезная тревожность, относящаяся к основным условиям его развития.

Вместе с тем, несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в основе лежит единый синдром — школьная тревожность, которую не всегда бывает просто распознать.

Школьная тревожность – термин, употребляющийся применительно к устойчивым случаям психологического неблагополучия школьников.

Наиболее частые причины школьной тревожности связаны с социально-психологическими условиями развития ребёнка.

В настоящее время число детей, имеющих проявления школьной тревожности постоянно растёт.

Это связано с объективными внешними причинами, относящимися к усложнившимся социальным отношениям и с внутренними, генезис которых берёт начало от психологических особенностей ребёнка.

Проблема школьной тревожности выступает ярким признаком социальной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия.

Данная проблема осложняется тем, что довольно часто в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе.

С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные», «наглые».

Такие ситуации могут возникать на всём протяжении обучения как результат непосредственного взаимодействия ученика с элементами школьной среды.

В этот период появление беспокойства неизбежно, поскольку новая социальная ситуация, возникающие в ней отношения, другие требования к организации и формам деятельности стимулируют появления тревоги.

Такое разнообразие проявлений школьной тревожности обусловлено неоднородностью причин, приводящих к школьной дезадаптации.

На сегодняшний момент школьная тревожность занимает одну из лидирующих позиций среди основных этиологических факторов детского психического неблагополучия. Возрастает не только количество причин, приводящих к её образованию, но и увеличивается интенсивность и продолжительность неблагоприятного воздействия.

Наблюдаются два основных подхода в решении вопроса о появлении тревоги у человека. Один связывает происхождение с генетически обусловленными факторами и механизмами, другой обращает внимание на её социальную природу. Но, вместе с тем, это разделение условно, так как они дополняют и раскрывают закономерности одного понятия.

Одним из первых шагов в работе с тревожными детьми, независимо от индивидуальных различий, должно стать исследование причин образования тревожности.

Нормальное обучение может сопровождаться элементами тревожности, не превышающими индивидуальных критических порогов, которые не способны к разрушающему психологическому воздействию.

Рекомендации родителям:

         Родителям следует помнить, что употребление слов, унижающих личность ребёнка, может способствовать развитию у него заниженной самооценки. Если, по мнению родителей, ребёнок совершил неблагоразумное действие, то лучшим способом реагирования в этом случае будет просьба взрослых объяснить причины такого действия.

         Большое значение оказывает сокращение частоты употребления замечаний. Положительное действие оказывают ласковые соприкосновения с детьми. Они способны помочь тревожному ребёнку найти чувство защищённости, опоры. В дальнейшем спокойный психологический фон в семье приводит к смягчению напряжения у школьника. Кроме того, такое постоянное положительное взаимодействие родителей с детьми способно предотвратить появление психоневротических состояний у здоровых детей.

Родственникам тревожного ребёнка следует помнить о принципе предсказуемости и последовательности в своих действиях. В семье не должно возникать ситуаций спонтанного реагирования на действия ребёнка, которые могут привести к появлению неврозов.