**Школьная тревожность как барьер повышения эффективности обучения**

Школьная тревожность является одной из ведущих проблем современной педагогики и психологии. На сегодняшний день количество детей, имеющих проявления школьной тревожности постоянно увеличивается. Это связано, в первую очередь, с особенностями социальных взаимоотношений, которые на сегодняшний день лишь усложняются, формируя новые комплексы, страхи, опасения и тревожности. Изучение, профилактика и коррекция предпосылок и самих проявлений тревожности составляет одно из направлений деятельности школьного учителя и психолога.

Проблема детской школьной тревожности ведет к социальной дезадаптации ребенка, оказывая негативное воздействие на все сферы жизнедеятельности ребенка. Осложняется она еще и тем, что довольно часто 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». Такое разнообразие проявлений школьной тревожности обусловлено неоднородностью причин, приводящих к школьной дезадаптации. Вместе с тем, несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в основе лежит единый синдром — школьная тревожность, которую не всегда бывает просто распознать.

*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 и др. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений. В целом, школьная тревожность является результатом взаимодействия личности с ситуацией. Это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций — ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды. Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, поскольку познание всегда сопровождается тревогой. Познание — это всегда открытие чего-то нового, а все новое способно порождать в себе беспокоящую человека неопределенность. Устранить эту тревогу, по сути, означает нивелировать все трудности познания, которые являются необходимым условием успешности усвоения знаний. Поэтому следует сразу оговориться, что оптимальная организация целостного педагогического процесса возможна только при условии более или менее систематического переживания тревоги по поводу событий школьной жизни. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее влияние.

*Школьная тревожность* — это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды:

– физическое пространство школы;

– человеческие факторы, образующие подсистему школы «ученик – учитель – администрация – родители»;

– программа обучения.

Наименьшим «фактором риска» формирования школьной тревожности, безусловно, является физическое пространство школы. Дизайн школьного помещения как компонент образовательной среды — это наименее стрессогенный фактор, хотя отдельные исследования показывают, что причиной возникновения школьной тревожности в некоторых случаях могут стать и те или иные школьные помещения.

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;

— неблагоприятные отношения с педагогами;

— регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;

— смена школьного коллектива и / или непринятие детским коллективом.

*Учебные перегрузки*ведут к резко снижающемуся уровню работоспособности и росту уровня тревожности. Восстановление оптимального для учебной деятельности состояния требует регулярных перерывов. Перегрузки также провоцирует большая загруженность ребенка различными делами в течение учебной недели. Во избежание данных перегрузок рекомендовано освобождать ребенка полностью хотя бы на один день от школьных дел. Способствовать учебным перегрузкам может также длительность урока и однотипность вида деятельности учащихся.

 *Неспособность учащегося справиться со школьной программой может быть вызвана самыми разными причинами*:

— повышенным уровнем сложности учебных заданий и программ, не соответствующих особенностям и уровню развития детей;

— недостаточным уровнем развития когнитивных процессов, педагогической запущенностью, недостаточной профессиональной компетентностью учителя, не владеющего навыками подачи материала или педагогического общения и др.;

 — низкая самооценка, которая, как правило, не позволяет ребенку адекватно оценивать свои силы. Ожидание неудачи способствует развитию высокого уровня тревожности;

— несовпадение между ожиданиями взрослых и достижениями ребенка.

*Неадекватные ожидания со стороны родителей,*как уже отмечалось, являются типичной причиной, порождающей у ребенка внутриличностный конфликт, который, в свою очередь, приводит к формированию и закреплению тревожности вообще.

В плане школьной тревожности — это, прежде всего, ожидания, касающиеся школьной успеваемости. Чем больше родители ориентированы на достижение ребенком высоких учебных результатов, тем больше выражена у ребенка тревожность.

Часто встречается, что успехи ребенка в школе для родителей выражаются в получаемых им отметках. Следует помнить, что школьная отметка является субъективной единицей измерения конкретного учителя.

*Неблагоприятные отношения с педагогами могут* оказывать непосредственное влияние на формирование и развитие школьной тревожности. Это связано с тем, что тревожность может порождаться стилем преподавания и общения учителя, которым он руководствуется во взаимодействии со школьниками.

Формированию тревожности могут способствовать завышенные требования, предъявляемые педагогом к ученикам; эти требования часто не соответствуют возрастным возможностям детей.

Нередко встречаются учителя рассматривающие школьную тревожность как положительную характеристику ребенка, которая свидетельствует о его ответственности, исполнительности, заинтересованности в учебе. Такие педагоги специально стараются нагнетать эмоциональную напряженность в учебном процессе, что, на самом деле, дает прямо противоположный эффект.

Тревожность может быть вызвана избирательным отношением учителя к конкретному ребенку, чаще всего, связанным с регулярным нарушением этим ребенком правил поведения на уроке и в школе. Принимая во внимание, что несоблюдение правил в подавляющем большинстве случаев является именно следствием уже сформировавшейся школьной тревожности, постоянное заострение внимания на этом факте со стороны учителя будет способствовать ее усилению и подкреплению, что в свою очередь приведёт к нежелательной форме поведения ребенка.

*Регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации* оказывают сильное влияние на эмоциональное состояние школьника, поскольку проверка интеллекта вообще относится к наиболее психологически дискомфортным ситуациям, особенно если эта проверка так или иначе связана с социальным статусом ученика. Статус в группе, стремление к уважению и авторитету в глазах одноклассников, родителей, учителей, желание получить высокую оценку, показывающую, сколько усилий, было затрачено, по итогу и определяют эмоционально-напряженный характер оценочной ситуации, что подкрепляется тем, что тревожность зачастую сопровождается поиском социально одобрения.

 Для некоторых учащихся стрессогенным фактором может являться любой ответ на уроке, в том числе наиболее распространенный ответ «с места». Как правило, это связано с повышенной застенчивостью ребенка, отсутствием необходимых коммуникативных навыков или же с гипертрофированной мотивацией «быть хорошим», «быть умным», «быть лучше всех», «получить «отлично», указывающей на конфликтность самооценки и уже сформированную школьную тревожность.

Однако большинство детей испытывает тревожность при более серьезных «проверках» — на контрольных работах или экзаменах. Главной причиной этой тревожности является неопределенность представлений о результате будущей деятельности.

Ситуация проверки знаний прежде всего негативно сказывается на тех школьниках, для которых тревожность является устойчивой особенностью личности. Этим ребятам проще сдавать контрольные, экзаменационные и зачетные работы в письменной форме, поскольку таким образом из оценочной ситуации исключается два потенциально стрессогенных компонента — компонент взаимодействия с учителем и компонент «публичности» ответа. Однако следует помнить, что полностью исключать такие ситуации нельзя, иначе ребенок так и не научиться справляться с такого рода ситуациями. Следует лишь делать это грамотно, понимая в какую сторону необходимо направлять ребенка для того, чтобы ему помочь.

Экзаменационно-оценочная тревога возникает и у тех детей, которые не обладают тревожными чертами личности. В этом случае она обусловлена ситуационными факторами, которые также дезорганизуют деятельность ученика, не позволяя ему раскрыться на экзамене с лучшей стороны, затрудняя изложение даже хорошо выученного материала.

*Смена школьного коллектива*сама по себе оказывает негативное воздействие на личность ребенка, так как предполагает необходимость установления новых социальных связей с незнакомыми людьми, причем исход усилий наладить отношения заранее неизвестен, что безусловно вызывает состояние тревоги. Позитивные отношения с одноклассниками являются важнейшей составляющей мотивации посещения школы.

Среди наиболее общих *причин возникновения школьной тревожности* у детей можно назвать:

— внутриличностные конфликты, прежде всего, связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности;

— нарушения внутрисемейного и (или) внутришкольного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками;

— психосоматические нарушения.

В соответствии с индивидуальными особенностями психического развития каждого возрастного периода, можно выделить наиболее частые причины школьной тревожности.

*У младших школьников тревожность является* результатом фрустрации потребности в надежности, защищенности со стороны ближайшего окружения (ведущей потребности этого возраста). Таким образом, тревожность в этой возрастной группе представляет собой функцию нарушения отношений с близкими взрослыми. В отличие от дошкольников, у младших школьников таким близким взрослым, помимо родителей, может оказаться учитель.

Устойчивым личностным образованием тревожность становится к подростковому возрасту. До этого момента она является производной широкого круга социально-психологических нарушений, представляя собой условно понятные ситуационные реакции.

Следующим нестабильным периодом в школьной жизни ребенка является *момент перехода в среднюю школу*, который сопровождается изменением системы школьных требований, требует адаптационных усилий, и, соответственно, ведет к повышению уровня школьной тревожности. В дальнейшем социально-педагогическая ситуация становится привычной вплоть до девятого класса — периода выпускных экзаменов.

*В подростковом возрасте тревожность* начинает опосредоваться Я-концепция ребенка, становясь тем самым собственно личностным свойством.

*Я-концепция* (или образ Я) представляет собой относительно устойчивое, в большей или меньшей степени осознанное и зафиксированное в словесной форме представление человека о самом себе.

Я-концепция подростка часто противоречива, что вызывает трудности в восприятии и адекватной оценке собственных успехов и неудач, подкрепляя тем самым отрицательный эмоциональный опыт и тревожность как личностное свойство. В этом возрасте тревожность возникает как следствие фрустрации потребности устойчивого удовлетворительного отношения к себе, чаще всего связанного с нарушениями отношений со значимыми другими. Существенное повышение уровня тревожности в подростковом возрасте может быть связано и с формированием психастенической акцентуации характера, отличительной особенность которой являются тревожно-мнительные черты. У человека с такими личностными особенностями легко возникают опасения, волнения, страхи. Недостаток уверенности в себе заставляет заранее отказываться от деятельности, которая кажется слишком трудной. По той же причине занижается оценка достигнутых результатов. При психастенической акцентуации затруднено принятие решений, так как человек чересчур фиксируется на тех неблагоприятных последствиях, которые может повлечь за собой то или иное решение. Из-за низкой уверенности в себе часто наблюдаются трудности в общении, особенно при вхождении в новый коллектив. Высокая тревожность способствует развитию болезненных состояний, проявляющихся повышенной утомляемостью, порождает психосоматические заболевания.

Среди признаков школьной тревожности стоит отметить *ухудшение соматического здоровья учащегося*. Тревожные дети часто болеют, и вынуждены по этой причине оставаться дома. Иногда возникают головные боли или боли в животе, резко повышается температура. Особенно часто такие соматические нарушения случаются непосредственно перед контрольными и экзаменами, и характерны для учащихся любого возраста — от первоклассника до выпускника.

Нежелание ходить в школу чаще всего возникает в контексте недостаточной школьной мотивации и свидетельствует, в первую очередь, о том, что ребенок чувствует себя в школе дискомфортно. Если учащиеся начальной школы, как правило, не идут дальше рассуждений на эту тему, то с переходом в среднюю школу могут появиться эпизодические прогулы, которые к 6-8 классу зачастую перерастают в регулярные.

Противоположную форму проявления школьной тревожности представляет собой *излишняя старательность при выполнении заданий*. Ребенок, добиваясь совершенства, может многократно переписывать классные и домашние работы, тратить на выполнение домашнего задания много часов в день, отказываясь ради этого от прогулок и встреч с друзьями. Чрезмерная старательность бывает характерна как для первоклассника, переписывающего из тетради в тетрадь палочки и крючочки, так и для одиннадцатиклассника, тратящего по шесть-семь часов в день на изучение предметов. Такой своеобразный перфекционизм может быть связан конфликтностью самооценки ребенка (быть лучше всех или быть не хуже всех).

С конфликтностью самооценки связан и следующий «универсальный» поведенческий признак школьной тревожности — *отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий*. Если какое-то задание не получается, ребенок может просто перестать пытаться его выполнить. Учащиеся начальной школы, как правило, импульсивно бросают ручку с соответствующим эмоциональным комментарием. Ближе к подростковому возрасту к такой форме поведения может прибавиться другая: ребенок просто не выполняет задание «втихую», не ставя никого в известность об этом. Такая форма проявления школьной тревожности особенно часто наблюдается в классах, которым гласно или негласно присвоен статус «самых слабых» в параллели. Учащиеся этих классов обычно не выполняют домашних заданий, меньше работают на уроках мотивируя это тем, что результат работы все равно будет неудовлетворительным.

*Раздражительность и агрессивные проявления* ребенка свидетельствует о том, что такой ученик подвержен школьной тревожности. Раздраженные или агрессивные реакции могут оказаться способом избегания эмоционального дискомфорта, вызванного теми или иными событиями школьной жизни.

*Рассеянность, или снижение концентрации внимания на уроках*, — признак школьной тревожности, судьба которого во многом сходна с предыдущим. Также, как и агрессивность, рассеянность может рассматриваться как самостоятельный признак, указывающий на определенный дефект внимания. Однако известно, что неумение вычленить главную задачу, сосредоточиться на ней, стремление охватить своим вниманием все элементы деятельности характерны для тревожных людей (вне зависимости от возраста). Во многих случаях частые отвлечения во время урока, только «физическое» присутствие на уроке характерны для детей, которые таким образом стараются избежать вызывающих беспокойство фрагментов школьной среды. В итоге они либо постоянно вытесняют тревожащие элементы из поля сознания, либо пребывают в мире собственных мыслей и идей, которые не вызывают тревоги, благодаря чему это состояние является для них наиболее комфортным. Помочь таким детям стать более внимательными — значит помочь им справиться с тревожностью.

Еще одна форма тревожности — это *потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях*. В первую очередь, это различные эмоционально-физиологические реакции в беспокоящих ситуациях. Например, ребенок может краснеть (бледнеть), отвечая у доски и даже с места, чувствовать дрожь в коленках и др. В ответственные моменты могут возникать тошнота, легкое головокружение — состояния, знакомые любому человеку, который хоть раз испытывал серьезное беспокойство. Однако в начальной школе часто наблюдаются более серьезные формы недостаточного самоконтроля физиологических функций. Учителя первых, а нередко и более старших классов, могут столкнуться на уроке со случаями непроизвольного мочеиспускания у учащихся.

Подводя итог особенностей школьной тревожности, необходимо отметить следующее:

— Школьная тревожность — это специфический вид тревожности, проявляющейся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющейся в этом взаимодействии. В ее формировании можно условно выделить как ситуационные (собственно взаимодействие с компонентами образовательной среды), так и индивидуальные (темперамент, самооценка и т. д.) предпосылки.

— Тревога является неотъемлемой частью учебного процесса, и поэтому не может рассматриваться как однозначно негативное состояние. Дезорганизующее влияние на учебную деятельность оказывают только частые и / или интенсивные тревожные состояния, которые свидетельствуют о нарушении процесса школьной адаптации.

— Школьная тревожность на различных этапах обучения неоднородна; она вызвана различными причинами и проявляется в различных формах, хотя некоторые из них можно считать «возрастноуниверсальными».

— 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.

— Повышенная школьная тревожность препятствует эффективной учебной деятельности независимо от того, осознается она самим ребенком или нет.

**Рекомендации для родителей по взаимодействию с ребенком, направленному на снижение уровня школьной тревожности**

1. Необходимо регулярно акцентировать внимание на успехах ребенка в школе. Желательно это делать в присутствии родственников или знакомых. Таким образом ребенок будет чувствовать более уверенно, что будет способствовать снижению уровня тревожности.
2. Ошибки ребенка должны доносится понятным для ребенка языком. Нельзя кричать, обвинять, проявлять эмоции, если ребенок чего-то не понимает.
3. Тактильный контакт с ребенком (например, поддерживающее похлопывание по спине во время неудачи) позволяет чувствовать себе увереннее.
4. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Соревновательный дух лишь развивает тревожность. Подчеркиваете индивидуальные достижения ребенка.
5. Старайтесь делать замечания лишь по действительно существенным проблемам, мелкие недопонимания и неурядицы разрешайте в процессе беседы, ненавязчиво наводя ребенка на правильное решение.
6. Перед незнакомыми ситуациями, с которыми должен столкнуться ребенок расскажите ему, что его ожидает, что может вызвать сложности и на что нужно обратить внимание.
7. У ребенка должно быть достаточно времени для того, чтобы отдохнуть от учебы. Не перегружайте школьной нагрузкой. Но не следует злоупотреблять данной рекомендацией, так как нагрузку необходимо подбирать из индивидуальных особенностей и возможностей ребенка, а не из его желания.
8. Необходимо проговаривать ребенку перспективы, возникающие в случае успешной сдачи экзамена, обсуждать, что будет, если успехи будут менее значительными: важно, чтобы ребенок понял, что семья безусловно верит в его способности, но готова поддержать и в случае неудачи.
9. При подготовке домашнего задания чередуйте виды деятельности и направленности учебных предметов. В противном случае делая весь вечер только гуманитарные уроки ребенок быстро потеряет интерес.
10. Активно включайтесь в процесс помощи выполнения домашних заданий, если видите, что ребенок самостоятельно не справляется.
11. Не запрещайте без обоснований того, что разрешали раньше.
12. Поддерживайте у учащегося ощущение готовности к занятиям, отмечая затрачиваемые усилия и их результат.
13. Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка, но при этом не бросайте развитие ребенка на самотек.
14. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он уже встречается или может встретится в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
15. Будьте примером для своего ребенка. Покажите ему образец уверенного поведения.

**Рекомендации для учителей по взаимодействию с ребенком, направленному на снижение уровня школьной тревожности**

1. Выделите тревожных детей, осуществляйте индивидуальный подход, избегая в общении, по возможности, критических замечаний и негативного оценивания их личности, которые имеют психотравмирующее действие на них.
2. Организовывайте на внеклассных мероприятиях работу, направленную на снятие эмоционального напряжения, сплочение детского коллектива, развитие коммуникативных навыков.
3. Не переутомляйте школьников: используйте на уроке различные подходы и виды деятельности, элементы двигательной и эмоциональной разгрузки, дозируйте учебную нагрузку и объем домашнего задания.
4. Помните, что для учащихся с высоким уровнем тревожности большую роль играют эмоции. Такие школьники могут хорошо учиться в условиях спокойной, знакомой и доброжелательной обстановки. И, наоборот, эти дети наименее успешны в ситуациях повышенного эмоционального напряжения (в условиях ограниченного времени выполнения задания, при выполнении контрольных работ, при опросе, требующем немедленной ответной реакции или публичного выступления).
5. Задания, которые даются детям должны соответствовать уровню их развития и возможностям. Предлагая слишком сложные задания, вы направляете ребенка в ситуацию неуспеха, а, следовательно, на снижение самооценки, на развитие неудовлетворенности собой.
6. При выполнении заданий учащиеся должны ощущать благоприятный эмоциональный фон.
7. Недопустимо сравнивать ребенка с повышенным уровнем тревожности с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка.
8. Не ставьте тревожного ребенка в ситуации соревнований или публичного выступления. Данные ситуации провоцируют стрессовую нагрузку, что в свою очередь способствует развитию и формированию тревожностей.
9. Детская тревожность часто является следствием неизвестности. Предлагая ребенку задание, подробно объясняйте пути его выполнения и что конкретно требуется от ученика.
10. При объяснении заданий или перед контрольной работой старайтесь говорить спокойным голосом, не запугивайте их предстоящей работой. Напоминайте о том, что информация разбиралась на занятиях, чтобы вселить уверенность в учащихся. Также подчеркните, что при неудаче можно будет проработать неусвоенный материал дополнительно.
11. Помогите ученику найти дело, которым ему нравится заниматься, где он мог бы проявить свои сильные стороны, развиваться и не чувствовать себя ущемленным.
12. Подавайте пример школьникам. Покажите образец уверенного поведения и заботливого отношения.

**Список использованных источников:**

1. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Тревога и тревожность / Под ред. В. М. Астапова. СПб., 2001.
2. Астапов В. М. Тревожность у детейучебное пособие./ В. М. Астапов. Изд-во: ПЕРСЭ, 2008 г.– 160с.
3. Валлон А. Факторы психического развития ребенка. Учебное пособие./ А. Валлон. Изд-во: СПб.: Питер, 2001 г. - 512 с.
4. Возрастная динамика проявлений тревожности у школьников / Е. Т. Малкова // Вопросы психологии. – 2009. - №4.
5. Костина Л.M. Коррекция тревожности методом игровой терапии как условие школьной адаптации первоклассников. Учебное пособие./ Л.M. Костина. – Казань, 2000 г. – 206 с.
6. Крэйг Г. Психология развития. Учебное пособие./ Г. Крейг. Изд-во: СПб.: «Питер», 2000 г. - 992 с.
7. Лютова Е., Монина Г. Шпаргалка для родителей. Гиперактивные, агрессивные, тревожные и аутичные дети. Учебное пособие./ Е. Лютова, Г. Монина. Изд-во: «Речь, Сфера» , 2010 г. – 437с.
8. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. Учебное пособие./ А.В. Микляева., П.В. Румянцева. — СПб.: Речь, 2007 г. — 248 с.
9. Мэй Р. Краткое изложение и синтез теории тревожности. Тревога и тревожность. Учебное пособие./ Р. Мэй. Изд-во: СПб.: Питер, 2001 г. – 256 с.
10. Немов Р. С. Общие основы психологии учебник./ Р. С. Немов. Издво: Владос, 2010 г. – 687 стр.
11. Прихожан А. М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст. М.: Питер, 2007. 192 с.
12. Проективная методика школьной тревожности /А. В. Микляева, П.В. Румянцева // Педагогическая диагностика. – 2006. - №2.- С.86-87.
13. Прихожан A.M. Тревожность у детей и подростков. Психологическая природа и возрастная динамика.: учебное пособие./ А.М. Прихожан. – М, Воронеж: «МОДЭК», 2000. - 304 с.
14. Прихожан A.M. Анализ причин тревожности в общении со сверстниками у подростков: Автореф. дис. . канд. психол. наук. Москва, 1977. - 22 с. 7
15. Рикрофт Ч. Тревога, страх и ожидание. Тревога и тревожность. учебное пособие./ Ч. Рикрофт. – СПб.: Питер, 2001.- 350с.