

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Челябинский педагогический колледж № 1»

## **КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**



**Выполнили:** Запивалова Софья,  
Исламова Дарья,  
Шарова Ксения,  
Глухих Ирина,  
студентки 43 группы

Челябинск, 2020



«Тревожность – это переживание  
эмоционального дискомфорта, связанное с  
ожиданием неблагоприятия, с предчувствием  
грозящей опасности»

А. М. Прихожан

## **Виды и типы тревожности.**

### **Школьная тревожность**

#### **Виды тревожности по Фрейду:**

1. Реальный страх – тревожность, которая связана с опасностью во внешнем мире.
2. Невротическая тревожность – это та, которая связана с неизвестной и неопределенной опасностью.
3. Моральная тревога – «тревожность совести».

Также психологи выделяют два **вида тревожности**:

1. Ситуативная тревожность вызвана, как правило, конкретной ситуацией.
2. Личностная тревожность – это стабильное свойство личности, повышенная склонность к переживаниям тревоги и беспокойством без наличия явных причин.

Исследователи выделяют такие источники тревожности: значимый человек, внутри личностные и перинатальные.

Относительно адекватности ситуации различают такие **виды тревожности** как:

1. Адекватная тревожность – отображение неблагополучия человека.
2. Неадекватная тревожность – тревожность, которая проявляется в благополучных для индивида сферах реальности.



При этом Прихожан А. М. считает, что первый вид тревожности вызван особенностями нервной системы, т.е., нейрофизиологическими свойствами организма, а второй вид тревожности связан с особенностями формирования личности на протяжении жизни.

Тревожность как психологическая особенность может иметь разнообразные **формы** проявления. *Форма тревожности* – особое соединение вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности.

- **Открытая тревожность** – это та тревожность, которая сознательно пережитая, она проявляется в деятельности в виде состояния тревоги. Открытая тревожность может проявляться в

разных формах: как острая, нерегулируемая или же слабо регулируемая тревожность, которая, как правило, приводит к дезорганизации деятельности человека;

- **Скрытая тревожность** – в разной степени неосознанная, проявляется или же в чрезмерном спокойствии или же опосредованно через специфические формы поведения.

- **Школьная тревожность** выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников.

Ребенок, испытывая чувство тревоги, постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений. Можно сказать, что школьная тревожность - это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия учащегося с различными компонентами образовательной среды школы.

Прихожан А. М. выделяет **виды школьной тревожности** на основе ситуаций, связанных с процессом обучения:

1. С процессом обучения – учебная тревожность;
2. С представлением о себе – самооценочная тревожность;
3. С общением – межличностная тревожность.

## Причины школьной тревожности

Прежде всего, причины определяются природной нервно-психической организацией школьника. Не в последнюю очередь - особенностями воспитания, завышенными требованиями родителей к ребенку. Переживание неблагополучия в условиях школы обозначается по-разному: «школьный невроз», «школьная фобия», «дидактогения», «дидактогенные неврозы». Каждое из определений указывает на отдельные состояния школьников, характеризующиеся комплексом переживаний, ведущих к эмоциональной неустойчивости и дезадаптации.

В качестве одной из причин повышенного уровня *адекватной тревожности* младших школьников считают **нарушение детско-родительских отношений**. Из-за этого ребенок находится в ситуации внутреннего конфликта, который может быть вызван негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унижить или поставить в зависимое положение, неадекватными, завышенными требованиями, противоречивыми требованиями педагогов и родителей. \

Тревожность также возникает вследствие **столкновения** ребенка с **требованиями обучения** и кажущейся невозможностью им соответствовать. Причем большинство младших школьников переживает не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, родителями. Особенно большое влияние

оказывают взаимоотношения со сверстниками, положение ребенка в группе сверстников.

Рассматривая причины *"неадекватной" тревожности*, А.М. Прихожан отмечает, что она порождается **конфликтным строением самооценки**, наличием постоянных колебаний между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой. Эти колебания вызывают двойственность в оценке ситуации и составляют суть переживания неадекватной тревожности.



### **Проявление тревожности**

Факторы проявления школьной тревожности:

- *здоровье*, у детей с высоким уровнем тревожности, независимо от возраста наблюдается ухудшение соматического здоровья. У них могут возникать «беспричинные» головные боли и боли в животе, резко повышаться температура.

- *протест против школы* – в скандалах, истериках, или даже в состоянии детской депрессии – подавленном настроении, плаксивости, мыслях о смерти.

- *нежелание ходить в школу*, оно, чаще всего, возникает в контексте недостаточной учебной мотивации, но свидетельствует в первую очередь о том, что ребенок чувствует себя в школе некомфортно.



## **Методы профилактики и коррекции тревожности младших школьников**

Поскольку тревожность в младшем школьном возрасте может стать серьёзной проблемой, ведутся активные поиски методов её коррекции. Психологи предлагают следующие рекомендации учителям при работе с тревожными детьми младшего школьного возраста:

**1.** Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.

**2.** Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успех. При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.

**3.** Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка.

**4.** Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа «кто первый». Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.

**5.** Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.

**6.** Развитие самостоятельности и уверенности тревожного ребенка.

У детей младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий и коррекционной работы.



К ожидаемым результатам можно отнести снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме, повышения самооценки учащихся, развития культуры общения.