***Смачкова Эльвира Викторовна, педагог-психолог***

***МАОУ СОШ №211 им. Л.И. Сидоренко, г. Новосибирск***

**ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ – ПРИЗНАК ЗАТРУДНЕНИЙ ПЯТИКЛАССНИКА И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

Объектом данного исследования являются младшие подростки общеобразовательной школы, а предметом – состояние тревожности, связанное с их учебной деятельностью. Наш выбор обусловлен тем, что пятый класс относится к нестабильному периоду в школьной жизни младшего подростка. Существенно меняются условия обучения: дети переходят от взаимодействия с одним учителем к системе классный руководитель - учителя-предметники - кабинетная система. Она требует от школьника умений приспособиться к новым условиям. Их отсутствие ведет к повышению уровня школьной тревожности, с которой сталкивается психолог, педагоги, родители учащихся при взаимодействии с младшими подростками в образовательном процессе.

Проблема детской тревожности, как основы эмоциональных расстройств, в настоящее время является междисциплинарной. Она относится не только к области детской психиатрии, но и к сфере интересов возрастной, педагогической и медицинской психологии. Уже само понятие «тревога» используется в различных значениях, что порождает неопределенность его трактовки на семантическом уровне. В данной работе мы, вслед за психологами, тревогу рассматриваем в качестве преходящего психического состояния, возникающего под воздействием стрессогенных факторов, в частности с ожиданием неудач в социальном взаимодействии. Тревога проявляется в неуверенности в себе, беспомощности. В деятельности – это общая дезорганизация, нарушающая её направленность и продуктивность. Повышенная склонность личности испытывать тревогу является свойством тревожности.

 Многие исследователи (Астапова В.М, Захаров А.И, А. Фрейд и другие) считают, что эмоциональные расстройства у детей не проходят бесследно, а способствуют возникновению в последующем своеобразных личностных характеристик, нервно-психических и психосоматических расстройств. Поэтому её предупреждение является важной профессиональной задачей участников образовательного процесса.

 Тревожность возникает и закрепляется, если не удовлетворяются возрастные особенности ребенка. В это время происходит смена ведущей деятельности ребенка. Если у младшего школьника ведущей деятельностью была учеба, то у подростка, как считал Д.Б. Эльконин – ведущей деятельностью детей этого возраста становится общение со сверстниками. Глубокие изменения, происходящие в психологическом облике младшего подростка, свидетельствуют о широких возможностях развития ребенка на данном возрастном этапе. Происходящая в этом воз­расте «утрата детской непосредственности» (Л.С. Выготский) характеризует новый уровень развития мотивационно потребностной сферы, что позволяет ребенку дей­ствовать не непосредственно, а руководствоваться созна­тельными целями, социально выработанными нормами, правилами и способами поведения. Большую часть своей жизни ребенок проводит в группе и именно поэтому для него крайне важно занимаемое им место в социуме и кто его окружает. Тревожность младшего подростка влияет на социометрический статус личности в группе. Личность начинает реализовать себя в школьные годы, для ребенка крайне важно занимать достойное место среди сверстников, но существует множество проблем в достижении успеха, в данном случае это психологическая особенность - тревожность. Представление младшего подростка о себе и его самооценка ещё строятся на оценках, которые он получает от взрослых, прежде всего от родителей и учителей, параллельно с этим он учится делать выводы о своих поступках самостоятельно. Если ребенок сможет адаптироваться к новым условиям, то в будущем для него будет меньше стрессов, разочарований и депрессий.

 Конечно, не только тревога служит причиной нарушений поведения, психического и социального здоровья человека – существуют и другие психологические механизмы неблагоприятных вариаций в развитии личности ребенка или подростка. Однако большая часть проблем, с которыми родители «трудных детей» обращаются к психологу и психотерапевту, большая часть явных нарушений, препятствующих нормальному ходу обучения и воспитания, в своей основе связаны с эмоциональной неустойчивостью ребенка, то есть в конечном итоге – с тревогой.

 Научные исследования в области психологии, педагогики и педагогическая практика демонстрируют богатый опыт работы с детьми «группы риска», отличающихся повышенной тревожностью, беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Однако, по мнению Микляевой А.В. [4], в настоящее время их число увеличилось. Первое место заняла повышенная тревога у детей. Она проявляется в общении со сверстниками, учителями, родителями, на разных этапах учебной деятельности и т.д. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной 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.

 С одной стороны критерием высокой тревожности у детей младшего подросткового возраста являются трудности общения, эмоциональная лабильность, страхи, упрямство, повышенная истощаемость и другие нарушения поведения. Эти дети более раздраженные и непослушные, более нервные и склонные впадать в тревогу, более импульсивные и агрессивные и чувствуют себя более одинокими и подавленными. Высокая тревожность детей младшего подросткового возраста могут быть разной степени тяжести, от невротической до патологической. Они могут свидетельствовать о начинающем заболевании, а могу иметь не патологические формы эмоциональных нарушений, тем не менее, представляют серьёзные затруднения для воспитания и обучения.

 С другой стороны считает Астапов В.М, что 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. 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»[1].

 Школьная тревожность может проявляться в поведении учащихся самыми разнообразными, порой неожиданными, способами, маскируясь под другие проблемы. Признаки школьной тревожности: ухудшение здоровья учащегося; нежелание ходить в школу; излишняя старательность при выполнении заданий; отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий; раздражительность и агрессивные проявления ребенка; рассеянность на уроках; потеря контроля над физиологическими функциями в беспокоящих ситуациях*.* Школьная тревожность подростка является очевидным признаком затруднений в процессе школьной адаптации. Повышенная школьная тревожность препятствует эффективной учебной деятельности независимо от того, осознается она самим ребенком или нет. Поэтому очень важно на начальном этапе адаптации пятиклассника выявить подростков с повышенной и высокой школьной тревожностью. Для выявления школьной тревожности используются: методика Филлипса; Проективная методика для диагностики школьной тревожности А. М. Прихожан; Диагностика ситуативной и личностной тревожности Спилбергера — Ханина; Аффективный опросник Цукермана; Опросник профиля настроения МакНэйра, Лорра и Дропплмена; Метод экспертных опросов педагогов и родителей школьников; наблюдение как метод определения уровня школьной тревожности.

 Необходимо научить ребёнка справляться с эмоциональными нагрузками, разумно их дозировать, рационально организовывать режим работы и отдыха. Важно чётко определить провоцирующие тревожность причины и создать необходимые условия для повышения самооценки ученика, его уверенности в собственных силах и способностях. Следует обучить ребёнка технике контроля над своим поведением в школе, направить усилия на формирование волевых качеств личности, выработке ценностных ориентиров школьника на данном этапе своего развития. Основная работа с психологом заключается в выработке новых стратегий поведения в сложных для ребёнка ситуациях и поиске способов избавления от тревоги (разрядки). Безусловно, ребёнку всегда передаётся эмоциональное напряжение и волнение самых близких людей, родителей. Поэтому для психологического спокойствия в школе детям необходима располагающая к этому обстановка в кругу семьи.

 Младшим подросткам, безусловно, свойственно испытывать чувство тревоги при реализации различных компонентов учебного процесса. Однако повышенная тревожность ни в коем случае не должна препятствовать социализации ребёнка и его успеваемости в школе. Условием достижения такого результата является гибкая структура управления процессом обучения, в которой школьник является субъектом собственной предметной деятельности [8], разработка адаптивных программ образовательного процесса, включающих деятельность классного руководителя, учителей предметников, школьного психолога, родителей.

*Список литературы*

1. **Астапов В. М**. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Тревога и тревожность / Под ред. В. М. Астапова.- СПб:Питер, 2001.-256с.

2**. Битянова М. Р.** Психолого-педагогическое сопровождение на этапе перехода из начальной школы в среднее звено// Школьный психолог. ‒ 2001. — № 33.

3**. Выготский Л.С**. Психология.- М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. С. 989 – 997.

4**. Микляева А.В.,** Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004. ‒ 248 с.

5. **Млодик И.Ю.** Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. − М.: Генезис, 2009. 3-е изд. − 232 с.

6. **Прихожан А. М.** Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст.- М.: Питер, 2007. 192 с.

7. **Рогов Е. И.** Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — 384с: ил.

8. **Холина Л.И.** Субьектный подход к процессу обучения/ Матер. Междунар. практ конф. «Педагогический профессионализм в современном образовании». –Новосибирск, Изд. НГПУ, 2010.-С.429-438.

9. **Эльконин Д.Б**. Избранные психологические труды. — М: Педагогика 1989.—С. 560.