

# **Возникновение и проявления школьной тревожности у современных младших школьников**

## **The emergence and manifestations of school anxiety in modern younger schoolchildren**

УДК 37.02

Получено: 14.02.2022

Одобрено: 02.03.2022

Опубликовано: 25.04.2022

**Волобуева Е.В.**

Аспирантка ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», г. Москва  
e-mail: vlkn@rambler.ru

**Volobueva E.V.**

Postgraduate Student, Institute of Development Strategy, Education of the Russian Academy of Education, Moscow  
e-mail: vlkn@rambler.ru

Статья представлена научным руководителем канд. пед. наук, доцентом **О.А. Рыдзе**

### **Аннотация**

В статье проанализированы особенности проявления тревожности у современных младших школьников. Рассмотрены основные признаки школьной тревожности как результата эмоционального неблагополучия ученика. Предложены дидактические игры по снятию школьной тревожности.

**Ключевые слова:** тревожность, эмоциональное напряжение, страх перед учителем, заниженная самооценка.

### **Abstract**

The article analyzes the features of the manifestation of anxiety in modern primary school children. The main signs of school anxiety as a result of emotional distress of a student are considered. Didactic games to relieve school anxiety are proposed.

**Keywords:** anxiety, emotional stress, fear of the teacher, low self-esteem.

Когда ребенок идет в школу, в его жизни происходят важные перемены. Обучение в школе предполагает самостоятельность действий ребенка в систематически повторяющихся ситуациях (подготовиться к уроку, приступить к выполнению заданий, поручений и т.п.), организацию взаимодействия с одноклассниками, ответственность за выполненную работу. Младший школьник не всегда готов справиться с трудностями общения, самостоятельности, не готов отвечать за свои поступки: все чаще мы видим у детей напряженность в установлении контактов, избегание совместных с другими учениками действий, повышенную тревожность. Причины тревожности разнообразны: это могут быть некомфортно складывающиеся отношения с учителем и одноклассниками, заниженная самооценка и неуверенность в своих знаниях, неспособность преодолеть стрессовые ситуации проверочных и контрольных работ, боязнь вербального ответа. Каждая из этих причин может быть учителем обнаружена в ходе наблюдения, общения с ребенком. Задача учителя – снизить риск дальнейшего повышения тревожности,

устранить возможные причины, создать комфортные условия для учебной деятельности школьника [5].

Чувство тревожности в школьном возрасте неизбежно для всех младших школьников. Но одни дети умеют или учатся с ней справляться самостоятельно и с помощью семьи, а другие нуждаются в помощи родителей. Основными вербальными признаками школьной тревожности являются следующие: пассивность ребенка на уроках (например, сидит и смотрит мимо учителя), частые позывы в туалет, беспричинное копошение в портфеле, суетливость; часто тревожные дети грызут ногти или ручки, тербят страницы учебника или тетради. Если рассматривать вегетативные признаки школьной тревожности, то здесь самый распространенный – покраснение лица при ответе на вопрос учителя или выступлении у доски. Не снижающаяся тревожность часто выступает причиной соматических заболеваний.

Когда в классном коллективе тревожный ребенок оказывается в ситуации соперничества, его тревога обусловлена боязнью оказаться хуже, слабее других (в учении, выполнении физических упражнений, решении житейских вопросов), а также не оправдать надежд и ожиданий взрослых (семьи, учителя). При этом, можно согласиться с мнением Е.В. Березневой, Е.А. Стародубовой, Т.Л. Чекалиной, о том, что соблюдение нравственных норм становится условием психологически комфортных отношений в детской группе [6].

Анализ хода и результатов учебной работы обучающихся со школьной тревожностью показывает, что если такому ребенку не удалось сразу справиться с заданием, то он отказывается от дальнейших попыток относить себя к числу неспособных решить заданную задачу. Если понаблюдать за тревожными младшими школьниками, то на уроках их поведение может показаться неестественным: иногда они абсолютно правильно отвечают на вопросы, иногда молчат или отвечают невпопад, могут дать нелепые ответы. Временами говорят жестикулируя, в другой раз еле слышно. И это не имеет отношения к тому, как ребенок разбирается в изучаемой теме, учебной проблеме. Такое поведение – проявление школьной тревожности, результат реакции на некий травмирующий раздражитель. Выявлены следующие травмирующие ситуации, которые могут спровоцировать школьную тревожность: возможная или проявившаяся критика учителя (даже если она обращена не к тревожному ребенку), неадекватное оценивание (ученик), общение с учителем в классе.

Рассмотрим пример. Первоклассник Григорий с повышенной тревожностью, обусловленной боязнью читать вслух. Григорий не любит, избегает чтения при других учениках, потому что боится плохо прочитать (неправильно произнести букву, слово), подсознательно ожидает исправлений, замечаний и даже насмешек от одноклассников. Педагог знает проблему Григория, максимально ограничивает его чтение при всем классе, но при этом включает его в коллективные обсуждения, апеллирует к его мнению, организует индивидуальную работу по предупреждению и устранению трудностей в формировании навыка чтения. Для снятия симптомов тревожности у младшего школьника, учитель периодически предлагает Григорию индивидуальные задания, которые он выполняет сам, а потом отчитывается только перед учителем. В случае успешного выполнения педагог предлагает озвучить результат своей работы (прочитать предложение, небольшой текст) соседу по парте, всем одноклассникам. Приведем пример общей формулировки комплекса заданий, которые предлагаются первокласснику при работе с предложениями разного содержания.

Выполни задание по плану.

- 1) Прочитай предложение по слогам.
- 2) Напиши (скопируй) предложение.
- 2.1) Дополнительно для трудных предложений. Нарисуй картинку, которая проиллюстрирует это предложение.
- 3) Прочитай шепотом написанное тобой предложение.

4) Сдай свою работу. Первоклассник индивидуально учителю сдает задание.

Вот одна из ситуаций проявления школьной тревожности, которую мы наблюдали во время проведения опытно-экспериментальной работы по изучению тревожности младших школьников. Второклассница Инна не любит отвечать у доски. Когда ее вызывают отвечать к доске, Инна краснеет, вжимает голову в плечи. Ее голос, очень звонкий на перемене, становится тихим. И это происходит вовсе не от того, что ученица не знает материала. Просто боязнь отвечать у доски превратилась у нее в привычку, Инна нервничает, даже если прекрасно владеет материалом. Проанализировав проблему, педагог предприняла следующие шаги к решению проблемы: во-первых, временно увеличила для Инны число письменных ответов (пример дифференцированного задания: «Ребята, сейчас вы по очереди будете выходить к доске и записывать ответы на вопросы 1-12. Инна, запиши, пожалуйста, ответ на третий вопрос в тетради и подними руку, я подойду»). Во-вторых, в ситуации, когда трудно или невозможно избежать выхода Инны к доске (в паре с одноклассником или индивидуально), педагог поощряла выступление, успокаивала при замедлении речи, длинных паузах старалась сказать что-то хорошее об ответе, в случае особой необходимости брала за руку, гладила по голове. В-третьих, учитель стала чаще предлагать Инне творческие задания, результатами которых второклассница хотела поделиться с одноклассниками, неосознанно преодолевая собственную тревожность сначала эпизодически, а затем и осознанно [3, с. 73-81].

Школьная тревожность негативно сказывается на успеваемости ребенка, на общении со сверстниками поэтому учителю важно помочь младшему школьнику справиться с тревожностью и не усугублять ситуацию. Часто тревожность наблюдается в классе не как единичное проявление, а тенденция (например, если преобладает авторитарный стиль руководства деятельностью детей). Для предупреждения, снятия тревожности, формирования защитных механизмов педагоги могут использовать разнообразные дидактические игры. Игра как метод обучения имеет дидактическую основу, формирует предметные и метапредметные умения и навыки, а также помогает ребенку осмысленно следовать правилам и требованиям игры, преодолевать трудности, стеснение, неуверенность [1, 4]. Игра всегда нацелена на победу, выигрыш, это стимулирует ребенка, заставляет его расслабиться, поверить в свои силы. Во время игры ученики, работая группами, парами или индивидуально лучше усваивают материал, чувствуют себя более комфортно и спокойно. В дидактические игры можно играть как всем классом, так и командой, например, игра «Покорение площади» в третьем классе [2, с. 70-73].

Цель: закрепить представления о площади прямоугольника.

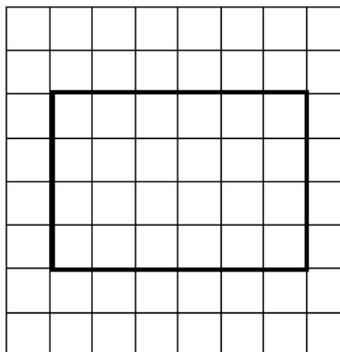
Экспериментальная цель: учить преодолевать школьную тревожность, боязнь выполнять задания разного уровня сложности, презентовать результаты своего труда.

Игровая ситуация. Третьеклассники соседней школы умеют находить площадь тремя разными способами, а мы, похоже, нет. Нужно срочно исправить ситуацию.

Игровая цель. Найти три способа нахождения площади прямоугольника в квадратных сантиметрах презентовать все способы (рис. 1).

Игровые правила и условия победы. Победит команда, которая найдет три способа нахождения площади, сможет рассказать их всем одноклассникам, примет участие в обсуждении результатов работы других групп. Способы решения оформляются на листах А4 и размещаются на доске. В каждой команде назначается выступающий для каждого способа. Он будет не только рассказывать способ, но и должен быть готов дополнить выступления участников других команд. Комментарий. Поскольку в команде 3-4 чел., то, как минимум трое учащихся будут участвовать в обсуждении ответов. Если при этом учитель организует группу экспертов, то в работу будут включены все участники каждой группы. Ожидается, что третьекласснику найдут и презентуют такие способы: 1) измерить длины сторон в сантиметрах, вычислить площадь по формуле (правилу); 2) разбить фигуру на квадратные сантиметры, пересчитать количество квадратных сантиметров

двойками или тройками; 3) разделить прямоугольник на клетки и пересчитать количество клеток, составляющих фигуру. Перейти от клеток к квадратным сантиметрам.



**Рис. 1.** Найдите площадь тремя разными способами

Игра «Покорение площади» актуальна для третьеклассников (любят побеждать, не любят отставать), все дети вовлечены в игру, тревожность не проявится из-за возможности выбрать задание по силам, отсутствием времени на отвлечение, самокопание. При этом игра базируется на обязательном учебном содержании, учитывает разный уровень предметной подготовки школьников. Подобные игры педагог может использовать на разных предметах и во внеурочной деятельности младших школьников. Важно, чтобы педагог своевременно фиксировал для себя и устранял риски, которые могут вызвать или усилить тревожность у младшего школьника.

### Литература

1. *Бобырев А.В., Шутова Е.В.* Инновационная игровая деятельность на уроках в общеобразовательном учреждении. Педагогика и современное образование: традиции, опыт и инновации. Сборник статей. Пенза: Наука и Просвещение, 2017. с. 28-55.
2. *Виноградова Н.Ф., Рыдзе О.А.* Дидактическое сопровождение процесса обучения в начальной школе: формирование познавательных универсальных учебных действий. Методическое пособие. – Москва: Просвещение, 2018. – 112 с.
3. *Веретенникова Л.К.* Развитие творческого потенциала младших школьников: уч.-мет. пособие в 2 т. – Москва, Альфа, 2009.
4. *Никитин Б.П.* Развивающие игры. – Москва: Педагогика, 2000. 54 с.
5. *Олейникова М.А.* Инновационные подходы к подготовке учителя начальных классов в программах 5-летнего бакалавриата //5-летний бакалавриат по направлению «Педагогическое образование»: опыт и проблемы реализации: Сборник статей / Под общей редакцией В.Л. Матросова. – Москва: МПГУ, 2012. 112 с.
6. *Стародубова Е.А., Березнева Е.В., Чекалина Т.Л.* Апробация методической системы эмоционально-нравственного развития личности младшего школьника как условие создания в прогимназии психологически безопасной образовательной среды (Проект деятельности школы в рамках гэта "Экспертиза психологической безопасности образовательной среды") // В сборнике: Экспертиза психологической безопасности образовательной среды. Информационно-методический бюллетень. Городская экспериментальная площадка II уровень. – Москва, 2009. – С. 52-61.