

Что такое школьная тревожность?

Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги. По определению Р. С. Немова, тревожность – это «постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях». Если ситуативная тревожность (вызванная определённой ситуацией) является нормальной для ребёнка, поскольку позволяет ему найти выход из сложной ситуации, то личностная тревожность (склонность к переживаниям немотивированной тревоги) приводит к постоянно настороженному состоянию, подавленному настроению, затруднению контактов с «враждебным» окружающим миром, а в подростковом возрасте – к формированию заниженной самооценки.

На физиологическом уровне, по мнению Беляева В. Л., врача-гомеопата, причинами тревожности являются особенности высшей нервной деятельности: особенности функционирования центральной нервной системы, слабость и/или неуравновешенность нервных процессов, последствия неврологических (воспалительных, паразитарных и вирусных) заболеваний ЦНС (например, энцефалит, менингит, туберкулёз нервной системы, дистония, эпилепсия, расстройства сна и др.). Наличие в анамнезе подобных особенностей говорит нам о предрасположенности ребёнка к проявлениям состояния тревожности (Беляев В. Л., 2011).

Тревожность – это «готовность к страхам», черта личности, связанная с переживанием эмоций, каждая из которых оказывает влияние на соматическое состояние, восприятие, мысли, поведение и взаимоотношения с другими людьми. Школьная тревожность – это тревожность в связи со школой. Повышенный уровень тревожности школьника, связанный с переживаниями по поводу отношений с одноклассниками, учителями, восприятия школы, учебных предметов, оказывает влияние на качество усвоения учебного материала.

Средневыраженная тревожность может быть осмыслена на рациональном уровне, переведена в конструктивное русло, и быть стимулом для развития. Высокая степень тревожности блокирует всякую активность и на фоне такой тревожности выявить действительные знания ученика невозможно. Низкий уровень тревожности является либо демонстративным (скрывающим высокую тревожность отрицанием), либо является следствием особенностей темперамента.

Современные исследования тревожности направлены на различение ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности. Также исследования обращены на разработку методов анализа тревожности как результата взаимодействий личности и ее окружения.

При постоянных проявлениях школьной тревожности (событие ещё не случилось, даже, может, и не случится, а ребёнок уже очень сильно беспокоится и вы не понимаете, почему?), которые мешают успешному школьному обучению, обратитесь за помощью к психологу, который постарается помочь Вашему ребёнку перестать переживать из-из вымышленных страшных событий и получать удовольствие от учёбы.