

**ПРОФИЛАКТИКА И ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ  
КАК ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА УСПЕВАЕМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ  
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**PREVENTION AND PSYCHOCORRECTION OF ANXIETY  
AS AN INFLUENCE ON EDUCATIONAL PERFORMANCE  
OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN**

**Зарина Рустэмовна Мубаракзянова, Виктория Владимировна Садовая**

**Zarina Rustemovna Mybarakzyanova, Victoria Vladimirovna Sadovaya**

*Россия, Казань, Казанский федеральный университет*

*Russia, Kazan, Kazan Federal University*

*E-mail: zarina\_14.01@mail.ru*

**Аннотация**

В данной статье раскрывается понятие тревожности младших школьников, рассматривается влияние тревожности на успеваемость обучающихся, предлагаются наиболее эффективные методы профилактики и психокоррекции тревожности. Разработка и внедрение в учебно-воспитательный процесс методов профилактики и психокоррекции тревожности является актуальной задачей современного образования.

**Ключевые слова:** младший школьный возраст, тревожность, успеваемость, психокоррекция, профилактика.

**Abstract**

This article reveals the concept of anxiety in younger schoolchildren, examines the impact of anxiety on student academic performance, and suggests the most effective methods of prevention and psychocorrection of anxiety. The development and implementation of methods of prevention and psychocorrection of anxiety in the educational process is an urgent task of modern education.

**Keywords:** primary school age, anxiety, academic performance, psychocorrection, prevention.

Изучение проблемы тревожности в младшем школьном возрасте актуально. Это вызвано тем, что она оказывает влияние не только на структуру личности и психики ребенка, но и способствует снижению уровня его успеваемости в школе. Следовательно, своевременное изучение, профилактика и психокоррекция тревожности, позволит не только снизить уровень беспокойства и неуверенности учащегося, но и даст возможность повысить эффективность его учебной деятельности.

Целью исследования является анализ оптимальных методов профилактики и психокоррекции тревожности детей младшего школьного возраста.

В качестве метода настоящего исследования выступил анализ психологопедагогической литературы по проблеме профилактики и психокоррекции тревожности как важного фактора влияния на успеваемость обучения детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст является периодом, когда выстраиваются основные личностные характеристики ребенка. Именно в этом возрасте происходит становление и развитие эмоционального состояния. Уязвимость детей выражена намного сильнее, чем у взрослых. Восприятие ими окружающего мира имеет свои особенности, они не всегда правильно воспринимают и показывают эмоции, не могут выразить словами то, что их может беспокоить и тревожить. Следовательно, анализ проблемы тревожности детей младшего школьного возраста и ее профилактика имеет приоритетное значение для эффективного эмоционального развития современных учащихся.

В психолого-педагогической литературе существуют разные взгляды на понятие тревожности. К примеру, по мнению Р.С. Немова, тревожность является свойством личности пребывать в состоянии повышенной тревоги, беспокойства и страха в ситуациях, не зависящих от нее [2]. С точки зрения В.П. Зинченко и Б.Г. Мещерякова, тревожность выступает психологической особенностью индивидуального характера, которая выражается в том, что у человека проявляется склонность к интенсивному пребыванию в состоянии беспокойства и тревоги, причем данные состояния возникают намного чаще, чем у других людей [5]. И.П. Подласый пишет, что тревожность является тем состоянием ребенка, когда он не может повлиять на ситуацию, не может предвидеть ее возникновение [3]. По мнению А.М. Прихожан, тревожность – это индивидуальная психологическая особенность ребенка, которая проявляется в его склонности переживать сильную тревогу, в том числе по совершенно незначительным поводам. На практике это может означать, что ребенок часто расстраивается из-за мелочей или из-за неких гипотетических ситуаций, которые, вероятно, никогда не произойдут [4].

Следует отличать тревожность от тревоги и страха. Тревога является отрицательной эмоцией, переживанием, связанным с ожиданием чего-то опасного или неизвестного. Страх является реакцией на конкретную, осознаваемую опасность, а в состоянии тревоги человек не понимает, что является источником опасности. Таким образом, тревога и страх – это психические состояния, тогда как тревожность – индивидуальное свойство личности.

Эмоции страха и тревоги обусловлены биологически и призваны помочь избежать опасности, мобилизовать силы в критический момент. А тревожность, напротив, всегда иррациональна, не связана с каким-то определенным обстоятельством.

Существуют психологические, физические, эмоциональные, поведенческие симптомы тревожности.

Психологические симптомы тревожности проявляются с психической стороны, частыми являются чувства беспокойства и страха, которые кажутся чрезмерными по отношению к реальной ситуации. Нередко ребенок испытывает трудности с концентрацией и ощущение постоянного напряжения. Навязчивые мысли, повышенная беспокойность и нерациональные страхи также являются характерными признаками.

Физические симптомы тревожности включают учащенное сердцебиение, мышечное напряжение, особенно в шее и плечах, а также проблемы с дыхани-

ем, такие как одышка или учащенное дыхание. Часто встречаются потливость, дрожь, головные боли и головокружение. Также могут появляться симптомы утомляемости и общей слабости.

Эмоциональные симптомы тревожности проявляются в нервозности, раздражительности и нестабильности настроения.

Ребенок чувствует себя отстраненно или как будто он не полностью контролирует свои реакции и эмоции.

Поведенческие симптомы тревожности – ребенок избегает определенных ситуаций или мест, которые вызывают у него страх или беспокойство, что приводит к социальной изоляции и снижению качества жизни.

Распознавание этих симптомов является ключевым для своевременной профилактики и психокоррекции тревожности. Понимание и признание этих признаков помогает в диагностике и выборе подходящей психолого-педагогической работы.

У младших школьников проблема тревожности часто связана со школьными стрессами, социальным давлением и семейными проблемами. Дети могут испытывать страх перед новыми ситуациями или изменениями. Учащиеся, сталкиваясь с ожиданиями и переменами, также подвержены повышенному чувству тревожности.

Тревожность часто является фактором неуспеваемости младших школьников. Это можно объяснить тем, что среди страхов в этом возрасте можно выделить страх ребенка за невыполненное задание, ошибки при математических расчетах, чтении или письме, беспокойство о том, что дома будут ругать за низкие отметки и т. д.

С точки зрения В.Н. Бутенко, ребенку с высоким уровнем тревожности, сложно справляться не только с трудными заданиями, но и с легкими в силу своего эмоционального состояния [1].

Если не проводить с младшими школьниками с высоким и средним уровнем тревожности ее профилактику и психокоррекцию, то в дальнейшем у данных детей будет снижена самооценка, дискомфорт в общении с окружающими, панические атаки, неуспешность учебной деятельности и др.

Основными факторами влияния тревожности на успеваемость детей являются: формирование у тревожных детей низкого уровня произвольности внимания и мышления, низкого уровня самостоятельности в принятии решений, сомнительность, развитие избегания конкурсных и соревновательных заданий на уроках и в досуговой деятельности, отсутствие стремления к ситуации успеха и т. д.

В качестве профилактических мер снижения тревожности в младшем школьном возрасте используют:

- категорический запрет в школе и дома на подрыв авторитета ребенка;
- последовательность родителей и педагогов в своих действиях;
- учет возможностей ребенка в соответствии с его индивидуальными физическими и психологическими особенностями;
- поддержка и похвала дома и в школе.

Если говорить о методах психокоррекции тревожности младших школьников, то важно обратить внимание на методы, разработанные А.М. Прихожан [4] (рис. 1).

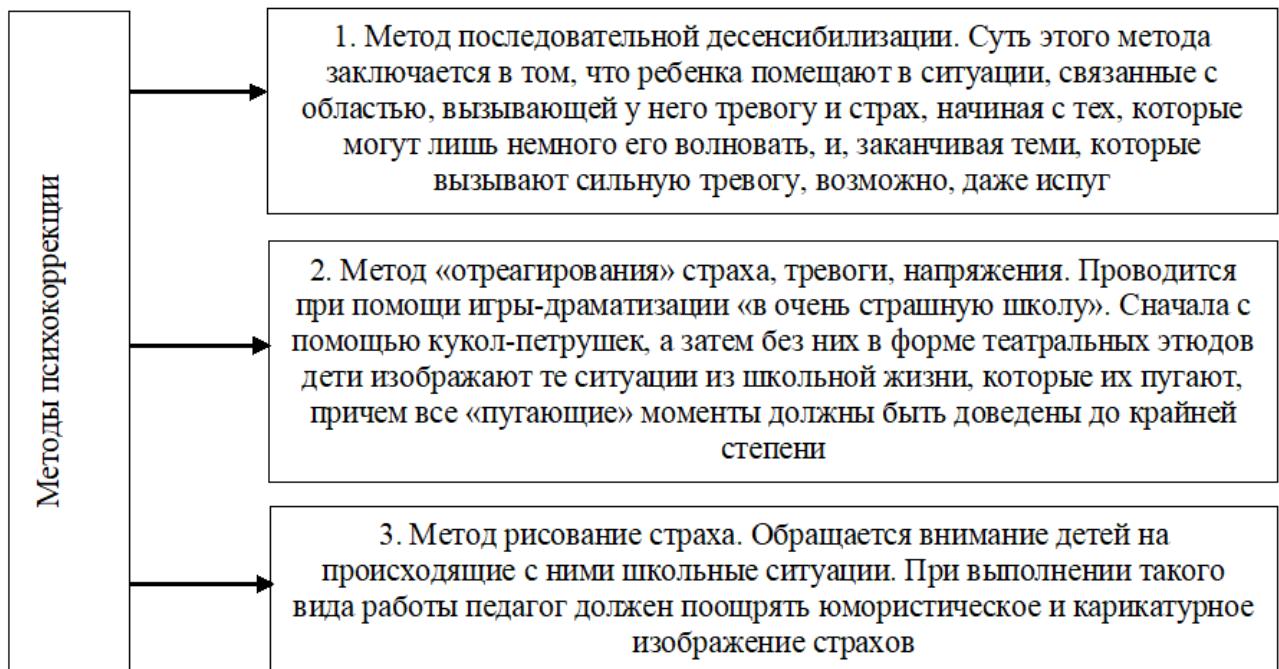


Рис. 1. Методы психокоррекции тревожности у детей младшего школьного возраста

С детьми данного возраста при проведении профилактической и психокоррекционной работы важно применять специально организованную структуру занятий [4] (рис. 2).

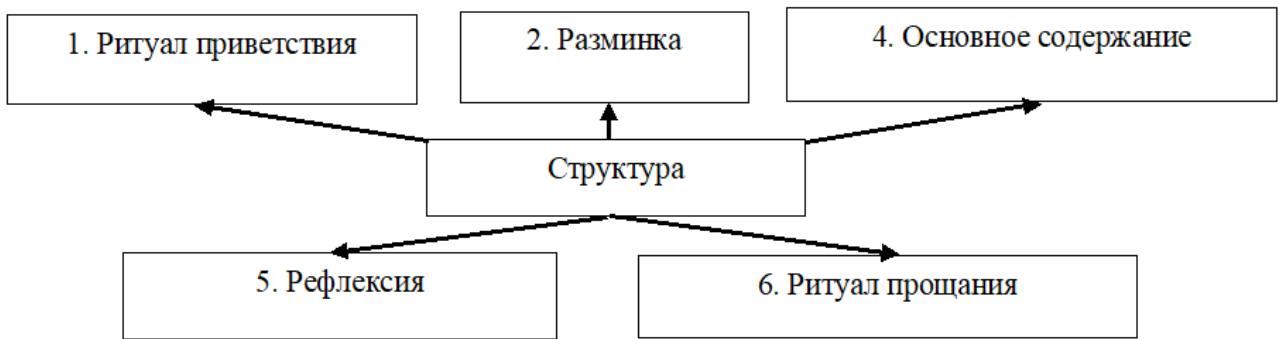


Рис. 2. Структура занятий при проведении психокоррекции тревожности

Ритуалы приветствия дают возможность детям настроиться на командный лад, наладить межличностную коммуникацию в классе.

Разминка повышает уровень активности детей, побуждают их к принятию участия в продуктивной деятельности.

Для коррекции и профилактики тревожности младших школьников в начальной школе можно использовать такие упражнения, как «Росточек под солнцем», где дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клу-

бочек, обхватывают колени руками), солнышко их пригревает, и они тянутся к солнцу; упражнение «Чего я боюсь?», где детям предлагается нарисовать то, что у них вызывает напряжение и волнение.

При построении основного содержания занятия следует учитывать индивидуальный подход к детям, использовать дифференцированные задания в зависимости от успеваемости каждого ребенка.

Рефлексия дает возможность понять, чем понравилось детям занятия, с чем еще надо поработать, какие моменты необходимо повторить.

Таким образом, можно прийти к следующим выводам. Анализ методов профилактики и психокоррекции тревожности детей младшего школьного возраста, помогает выявить оптимальные методы, с помощью которых можно во-время увидеть и предотвратить повышение тревожности детей младшего школьного возраста. Если такая работа будет проводиться систематически, то уровень тревожности у детей может значительно снизиться. Для этого важен учет всех принципов, методов и подходов к психокоррекции с точки зрения психолого-педагогической науки.

### **Список литературы**

1. *Бутенко, В.Н.* К вопросу о коррекции школьной тревожности и хронической неуспешности у младших школьников / В.Н. Бутенко, М.А. Аникина // Перспективы науки. – 2022. – № 3. – С. 33–38.
2. *Немов, Р.С.* Психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2023. – 688 с.
3. *Подласый, И.П.* Курс лекций по коррекционной педагогике: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / И.П. Подласый. – М.: Владос, 2022. – 349 с.
4. *Прихожан, А.М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Модэкс, 2020. – 304 с.
5. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Педагогика-Пресс, 2022. – 440 с.