**«Я боюсь отвечать на уроке»**

Тревожность у младших школьников — распространенное явление, которое может серьезно влиять на успеваемость, социализацию и психологическое благополучие ребенка. Такие дети часто боятся ошибок, испытывают стресс при ответе у доски, плачут из-за замечаний или избегают общения с одноклассниками.

Давайте разберемся, что такое тревожность и что такое школьная тревожность. Тревожность – это «склонность индивида к переживанию тревоги, характерная низким порогом появления тревоги» [2]. Школьная тревожность — это одна из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог. 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 [3].

Задача учителя — вовремя распознать тревожность, создать комфортную среду и помочь ребенку преодолеть страхи.

Для исследования мы выбрали шкалу общей тревожности в школе из теста Филлипса [1]. У нас получились следующие результаты:

Опрашивали обучающихся 4 класса, 6 девочек+ 6 мальчиков. Возраст отпрашиваемых 10-12 лет.

1.Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?

2. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?

3. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

4. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?

5. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

6. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

7. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

8. Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

9. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

10. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие

ребята?

11. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

12. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством

о том, что будет завтра в школе?

13. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл

вещи, которые хорошо знал раньше?

14. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

15. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что

собирается дать классу задание?

16. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

17. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты

страх, что не справишься с ним?

18. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не

можешь ты?

19. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники

понимают его лучше, чем ты?

20. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу

проверочную работу?

21. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

22. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Вывод по результатам опроса:

Проведённый опрос выявил высокий уровень тревожности у учащихся в различных школьных ситуациях. Большинство детей испытывают сильное волнение:

- Перед проверкой знаний (100% признались, что сердце начинает сильно биться, 83,3% боятся проверочных работ, 66,7% волнуются, даже если знают материал).

- Во время выполнения заданий (83,3% нервничают при ответах, 66,7% чувствуют, что делают работу плохо, 50% испытывают тревогу ещё до начала выполнения).

- Из-за страха неудачи (83,3% боятся не справиться с заданиями, 66,7% переживают, что одноклассники понимают материал лучше, 33,3% беспокоятся о возможном оставлении на второй год).

- Даже вне школы (33,3% видят тревожные сны о неудачах на уроках, 50% беспокоятся о школе перед сном, 83,3% мечтают меньше волноваться).

Основные проблемы:

1. Неуверенность в своих знаниях – даже подготовленные дети сомневаются в успехе.

2. Страх оценки – боязнь проверки, публичных ответов, плохих результатов.

3. Сравнение с другими – многие думают, что одноклассники справляются лучше.

4. Физические проявления стресса (дрожь в руках, учащённое сердцебиение, предслёзное состояние).

Практической частью нашего исследования стала разработка системы вопросов для учителя начальных классов и съемка видео-интервью «Опыт учителя начальных классов при работе с тревожным детьми».

Для интервью мы пригласили учителя начальных классов школы №247 Григорьеву Марин Михайловну. Опыт работы в начальных классах 12 лет.

Система вопросов:

Выявление тревожности

1. В каких ситуациях ребенок проявляет тревогу чаще всего?

2. Как тревожный ребёнок реагирует на критику или исправление ошибок?

3. Есть ли у него физиологические симптомы стресса, такие как дрожь, покраснение?

Эмоциональная поддержка

4. Какие фразы вы используете, чтобы успокоить ребенка?

5. Какие ритуалы в классе помогают снизить тревожность?

6. Как Вы реагируете, если ребенок плачет из-за неудачи?

Взаимодействие с родителями

7. Какие советы Вы даёте родителям для поддержки дома?

8. Был ли случай, когда работа с родителями дала положительный результат? Приведите примеры.

Адаптация обучения

9. Как помогаете подготовиться к контрольным?

Саморефлексия

10. Какая помощь нужна от школьного психолога?

11. Какой случай успешной помощи тревожному ребенку Вы могу вспомнить?

На данные вопросы мы получили следующие ответы:

1. Чаще всего младших школьники проявляют тревогу в тех моментах, когда от них что-то требуется. Возникает эта тревога из-за высоких требований, которые ему предъявляют.
2. Все обучающиеся реагируют на критику по-разному. Когда критикуешь ребенка с повышенной тревожность он замыкается в себе, еще такие ребята менее социализированы чем другие.
3. Встречались в моей практике обучающийся у которого проявлялась дрожь при тревожных моментах, приходилось успокаивать и настраивать на положительный лад.
4. Есть много фраз, которые можно использовать. Нужно говорить спокойно, можно обнять ребенка, если он идет на контакт, нужно направлять словами на успех.
5. Можно говорить напутственные слова, создать ситуацию успеху, создать благоприятные условия.
6. На тревожного ребенка можно даже не обращать внимание, он поплачет и успокоится, если мы обратим на него внимание, на него так же и посмотрит весь класс (это может обернуться для него еще большими переживаниями), а когда все обучающиеся уйдут, можно его оставить и поговорить с ним. Есть ситуацию в которых обучающиеся используют плачь как манипуляцию.
7. Нужно вести работу с родителями у которых тревожные дети. А совет родителям это - здраво оценивать своего ребенка, не сравнивать, видеть успехи ребенка, хвалить.
8. Был не один случай успешной работы с родителями. Мы работаем с родителями на родительских собраниях, проводим индивидуальные беседы и так же занимаемся со специалистами.
9. Создаем ситуацию успеха для всего класса. Выходят к доске все, я приучаю выходить к доске каждого с первого класса, вне зависимости от того знает обучающий или не знает, делает ошибки или не делает, мы для того и учимся чтобы ошибаться и исправлять ошибки, следовательно, у обучающихся нет тревоги из-за того, что спросят меня или нет.
10. Работа со школьным психологом важна для любого коллектива. С тревожными детьми заниматься психологи, не могу сказать специфику занятий. Помимо школьного психолога существует внеурочная деятельность, там для тревожного ребенка создаются благоприятные условия в плане неформальной обстановки и эти занятия проводятся в рамках интереса.
11. Стараюсь, чтобы изначально у обучающихся не было тревоги, создаю индивидуальный подход, например могу не вызвать ребенка и попросить рассказать мне стихотворение на переменке, а не у доски перед всем классом.

После проведенного интервью мы можем сформулировать следующие признаки тревожности у детей младшего школьного возроста:  
1. **Изменения в поведении**:  
   • Уменьшение активности, отказ от участия в играх или социальных взаимодействиях.  
   • Частые приступы плача или раздражительности.  
2. **Физические симптомы**:  
   • Жалобы на головные боли, боли в животе или другие необъяснимые физические недомогания.  
   • Изменения в аппетите (потеря интереса к еде или переедание).  
3. **Социальные проявления**:  
   • Избегание общения с другими детьми или взрослыми.  
   • Страх перед новыми ситуациями, такими как посещение школы или участие в мероприятиях.  
4. **Когнитивные признаки**:  
   • Частые мысли о негативных последствиях или катастрофах.  
   • Трудности с концентрацией внимания и выполнением заданий.  
5. **Сон и отдых**:  
   • Проблемы со сном: бессонница, ночные страхи или частые пробуждения.  
   • Избыточная усталость в течение дня.

Ссылка на интервью: <https://disk.yandex.ru/d/ZJHoDxRU20gOJQ>

Тревожность — не приговор. Чуткость учителя, гибкость в обучении и сотрудничество с родителями помогают ребенку почувствовать себя увереннее. Используйте вопросы из этой статьи, чтобы оценить свою стратегию и найти новые пути поддержки.

Важно! Если тревожность сохраняется долго или сопровождается паническими атаками, стоит подключить специалиста (психолога, невролога).

Источники

1. Кадровые вести: сайт. – Москва. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса – URL: [https://azps.ru/tests/tests\_philips.html](https://azps.ru/tests/tests_philips.html%20) (дата обращения 23.06.2025). – Текст: электронный.
2. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест,  
   2007. 976 c.
3. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004. — 248с, ил. ISBN [5-9268-0300-4](tel:5-9268-0300-4)