

ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина.

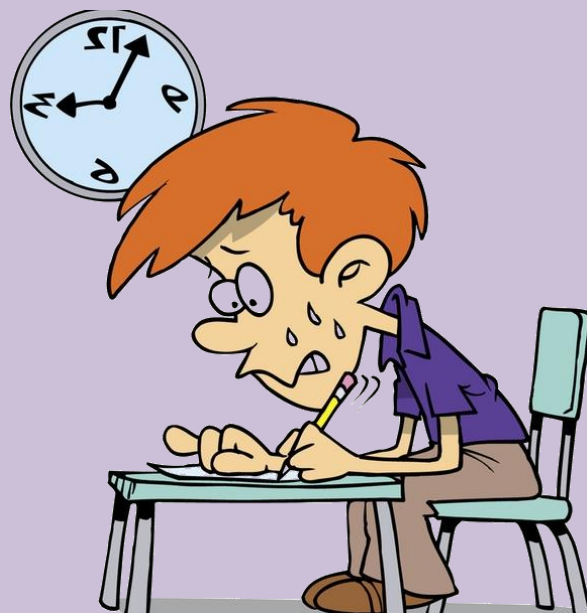
В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: «это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».



Школьная тревожность — это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, поскольку познание всегда сопровождается тревогой. Познание — это всегда открытие чего-то нового, а все новое таит в себе беспокоящую человека неопределенность.

Устранить эту тревогу, по сути, означает нивелировать все трудности познания, которые являются необходимым условием успешности усвоения знаний.



ПРИЧИНЫ

- Неопределенность дальнейших жизненных перспектив.
- Переживание ответственности совершаемого выбора, подкрепляемое «посланиями» родителей и педагогов.

- Столкновение с ситуацией выпускных экзаменов и конкурсного (в ряде случаев) набора в 10-й класс.



- Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.

- Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность
- Резкое усложнение учебной программы.
- Изменение системы контроля и оценки знаний.
- Необходимость адаптироваться к новому (или измененному) классному коллективу.

- Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.

- Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность
- Столкновение с ситуацией выпускных экзаменов.
- Резкое повышение учебных нагрузок, связанное с подготовкой к поступлению в ВУЗы

ПРОЯВЛЕНИЯ



1. Ухудшение соматического здоровья
2. Нежелание ходить в школу (вплоть до систематических прогулов)
3. Излишняя старательность при выполнении заданий
4. Отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий
5. Раздражительность и агрессивные проявления (вербальная и невербальная агрессия)
6. Рассеянность, снижение концентрации внимания на уроках
7. Потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях
8. Страх потерять или испортить школьные принадлежности
9. Страх опоздать в школу
10. Ночные страхи, связанные со школьной жизнью
11. Отказ отвечать на уроке или ответы тихим, приглушенным голосом
12. Отказ от контактов с учителями или одноклассниками (или сведение их к минимуму)
13. «Сверхценность» школьной оценки
14. Резкое снижение эффективности учебной деятельности в ситуации контроля знаний
15. Проявление негативизма и демонстративных реакций (прежде всего, в адрес учителей, как попытка произвести впечатление на одноклассников)
16. «Уход» в аддиктивное поведение
17. Избегание вопросов, связанных с собственным будущим, или проявление показного равнодушия
18. Излишняя старательность при подготовке к экзаменам или, наоборот, полный отказ от подготовки



УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНЯТИЕ ПРЕВОЖНОСТИ

УПРАЖНЕНИЕ МОТИВАЦИЯ

Казалось бы, цель совершенно ясна: вы хотите избавиться от тревоги. Но чем измерить результат проведенной работы? Напишите список того, что вы приобретете, если перестанете беспокоиться по пустякам. Например, я смогу спокойно спать. У меня останется энергия для активного отдыха и хобби. Моя работа начнет приносить мне больше удовольствия. Я перестану срываться на близких... Подумайте хорошенько. Тревога связывает вас по рукам и ногам. И именно вы покорно стоите и ждете, пока она сдавит сильнее. Какие замечательные перспективы открываются, если перестать повиноваться ей!

УПРАЖНЕНИЕ ПАЛОЧКА- ВЫРУЧАЛОЧКА

Если тревога мешает вам уснуть или сосредоточиться на каком-то деле, вооружитесь простым карандашом и листом бумаги. Внимательно разглядите свое чувство. Где оно находится? Как проявляет себя? Жжет? Колет? Тянет? Какого оно цвета и размера? Представьте, что оно плавится, принимает жидкое состояние и через трубочку, протянутую вдоль вашей руки, вытекает сквозь карандаш на бумагу. Рисуйте каракули, точки, штрихи – все, что придет в вашу голову. Очень скоро вы начнете чувствовать себя лучше, спокойнее и сможете сконцентрировать свое внимание на том, чем собирались заняться.

УПРАЖНЕНИЕ Арттерапия

Просто займитесь любимым делом, подумайте, что вам больше всего хочется сейчас. Самоизоляция – прекрасный способ остаться наедине со своими мыслями и чувствами.

Видов и методов терапии искусством на сегодняшний день необычайно много. Более того, их список постоянно растет, пополняясь чем-то новым.

УПРАЖНЕНИЕ Дыхательные техники

Успокаивающее дыхание

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите таким образом несколько минут.

Расслабляющее дыхание

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вдох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и сделайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

Огненное дыхание

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны

Связывающее дыхание

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш

жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво. В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов. Включить музыку, закрыть глаза, удобно расположится в кресле и на диване и помечать под расслабляющую музыку.