

Возрастные особенности проявлений изменений настроения и тревоги младших школьников и младших подростков

Калябина Анна Романовна,
педагог-психолог КОГОАУ ВГГ



Универсальные проявления

- Ухудшение соматического здоровья;
- Нежелание ходить в школу;
- Излишняя старательность и перфекционизм;
- Отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий;
- Раздражительность и агрессия;
- Рассеянность и снижение концентрации внимания;
- Потеря контроля над физиологическими функциями.

Младший школьный возраст

Ведущая
деятельност
ь – Учебная

Главный
взрослый –
еще учитель.

Потребность – в
компетенции

Поведенческие и эмоциональные проявления

- Пассивность и скованность;
- Проблемы в общении;
- Излишняя старательность и перфекционизм;
- Отказ от выполнения заданий;
- Раздражительность и агрессия;
- Рассеянность.

Физиологические (соматические) проявления

- Ухудшение здоровья;
- Вегетативные реакции;
- Потеря контроля.

Специфические страхи первоклассников:

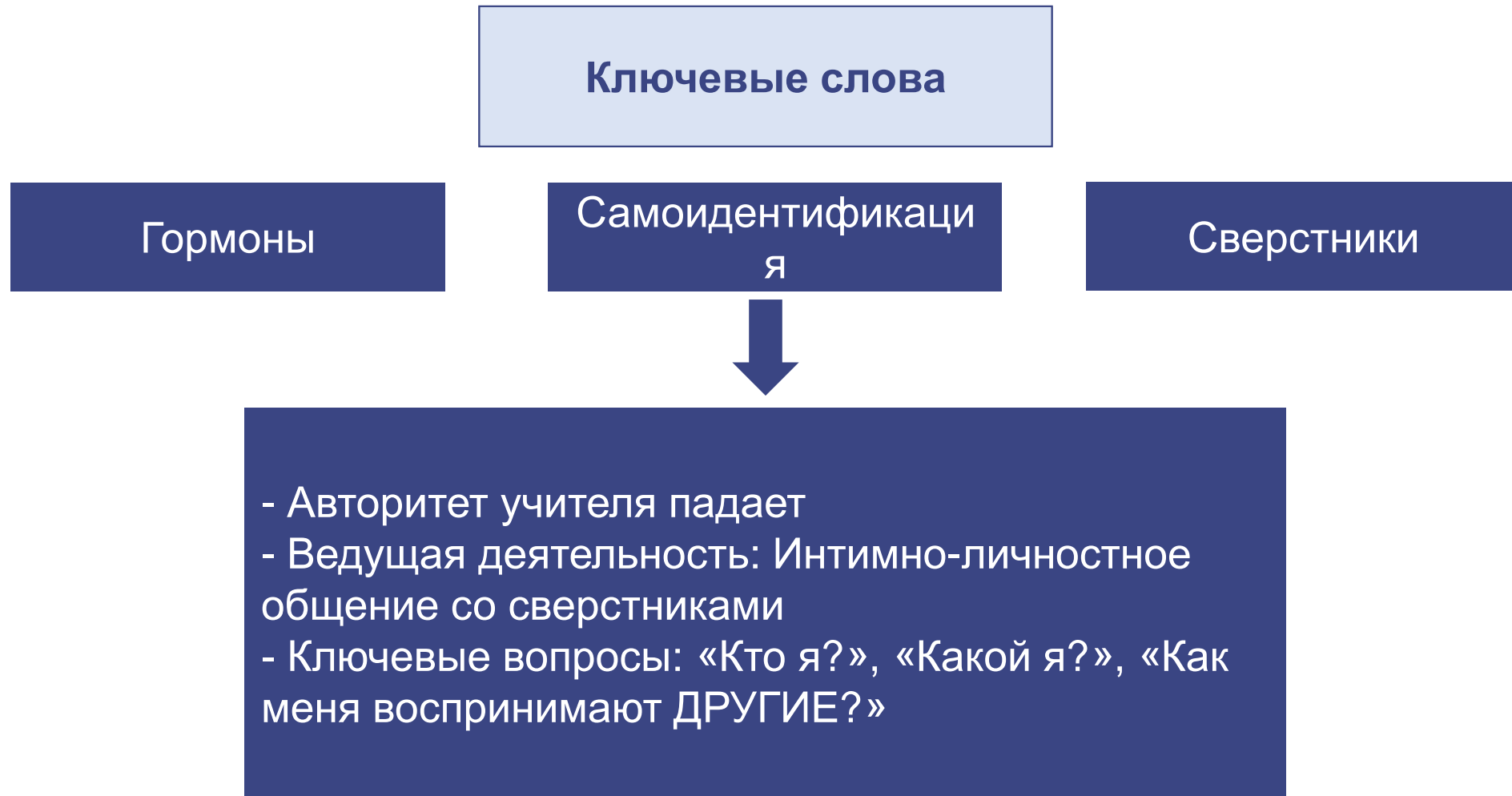
- Страх опоздать;
- Тревога за школьные принадлежности;
- Ночные страхи;
- Избегание ответов.

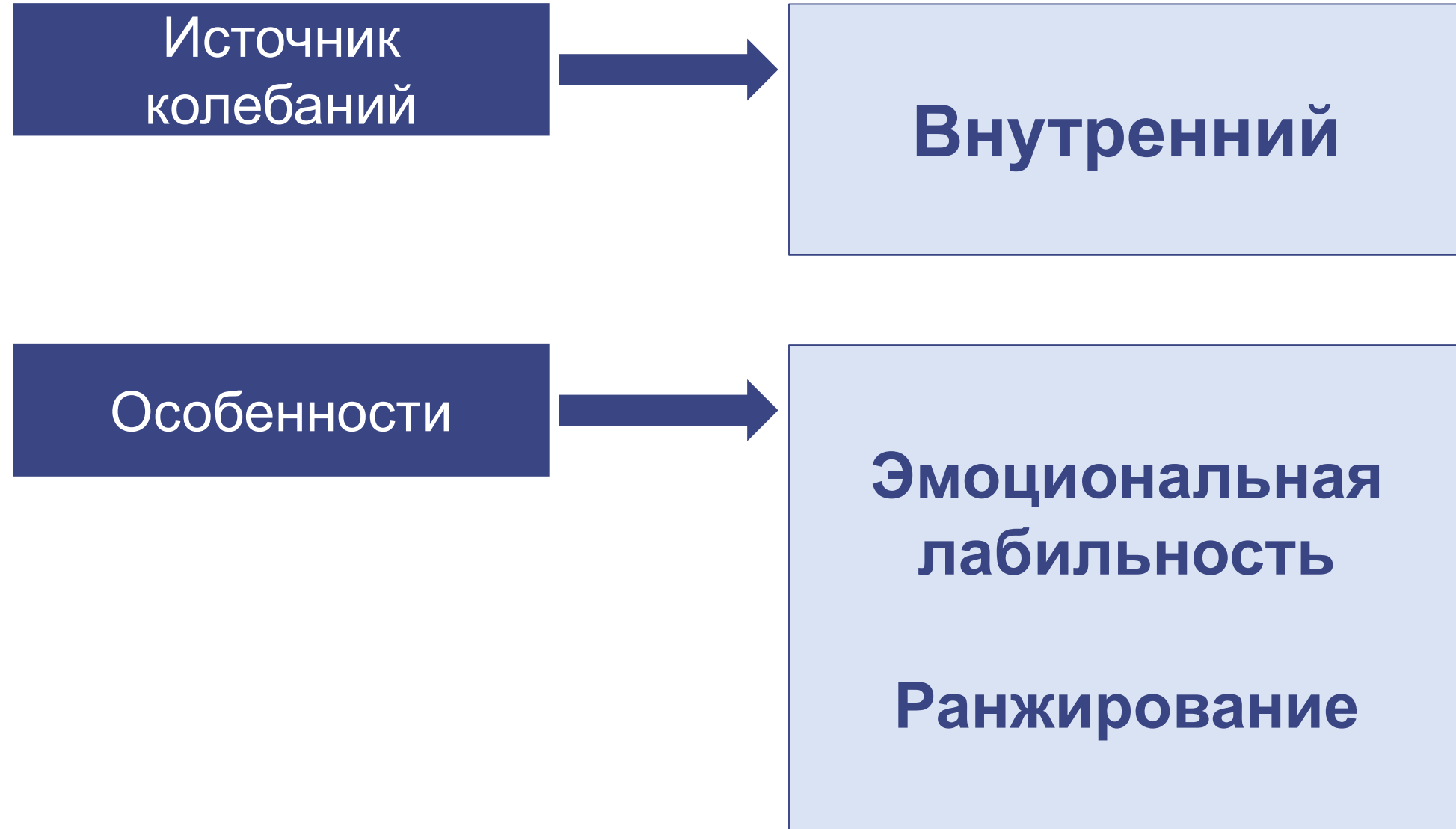
Реакция на оценки (со 2 класса): Высокая значимость оценки.



Практический вывод для нас:
**Задача – создать безопасную среду, где
ошибка – это не преступление, а
ступенька к учению. Где есть четкие и
понятные правила.**

Младший подростковый возраст





Социальная тревожность

Панический страх быть отвергнутым, осмеянным, стать изгоем. «Со мной никто не хочет общаться», «Надо мной все смеются».

Усиление самотизации

Могут появиться настоящие вегето-сосудистые реакции: скачки давления, головокружения, проблемы со сном и аппетитом.

Самоизоляция

Уход в виртуальный мир – это и причина, и следствие тревоги. Ребенок буквально «прячется» в телефоне от пугающего реального мира.

Резкое снижение учебной мотивации

Вся энергия уходит на переживание своего социального статуса. Учеба становится неинтересной и неважной.

Систематические прогулы

Скрытый отказ от работы

Дезорганизация в учебе

**Маскировка тревоги под негативизм
и демонстративное поведение**

«Уход» в аддиктивное поведение

Снижение ценности оценки



Практический вывод для нас:
Наша роль меняется. Мы уже не «истина в последней инстанции», а навигатор и иногда «безопасный взрослый», который не давит, а понимает.

Основные стратегии поведения взрослых

- *Стратегия «Контейнирования»*: Не обесценивать («Да брось!»), а признавать чувства («Я вижу, ты расстроен. Это нормально. Расскажи»).
- *Стратегия «Снижения значимости»*: Для тревожного ребенка контрольная – конец света. Наша задача – вернуть ей реальные масштабы.
- *Стратегия «Перевода на предметный язык»*: Вместо «Я тупой!» – «Какое задание вызвало трудность?». Вместо «Я ее боюсь!» – «Что именно в моих словах/действиях тебя пугает?».
- *Стратегия «Сотрудничества»*: Мы – не терапевты. Наша задача – увидеть проблему и подключить ресурсы: школьного психолога, родителей, соцпедагога.

Подведем итоги

- Школьная тревожность — это специфический вид тревожности, проявляющейся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющейся в этом взаимодействии.
- Тревога является неотъемлемой частью учебного процесса, и поэтому не может рассматриваться как однозначно негативное состояние.
- Школьная тревожность на различных этапах обучения неоднородна; она вызвана различными причинами и проявляется в различных формах, хотя некоторые из них можно считать «возрастно-универсальными».

Подведем итоги

- Школьная тревожность младшего школьника является очевидным признаком затруднений в процессе школьной адаптации.
- Начиная с подросткового возраста, она может формироваться и закрепляться в рамках личностной тревожности как психического свойства учащегося.
- Повышенная школьная тревожность препятствует эффективной учебной деятельности независимо от того, осознается она самим ребенком или нет.

Подведем итоги

- За одним и тем же проявлением (например, «не учится») у младшего школьника и подростка могут стоять совершенно разные причины.
- Наша профессиональная чуткость – это иногда единственный «радар», который может уловить сигнал бедствия ребенка.
- Мы не можем устранить все причины тревоги, но мы можем создать в классе безопасную гавань, где ребенок будет чувствовать, что его видят, слышат и принимают.
- **Главный итог:** Различая возрастную норму и тревожный сигнал, мы перестаем бороться с последствиями и начинаем понимать причину. А это – основа настоящего педагогического искусства.

Куда обращаться?

- 1 Школьный психолог,
социальный педагог
- 2 Детский/подростковый
клинический психолог
- 3 Детский психиатр

Важно: *Обращение к психиатру – это не клеймо, а проявление заботы о здоровье, как поход к кардиологу, если болит сердце*

Возрастные особенности проявлений изменений настроения и тревоги младших школьников и младших подростков

Калябина Анна Романовна,
педагог-психолог КОГОАУ ВГГ

