

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

Калябина Анна Романовна,
педагог-психолог КОГОАУ ВГГ



Универсальные проявления

- Ухудшение соматического здоровья;
- Нежеланиеходить 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

Ключевые слова

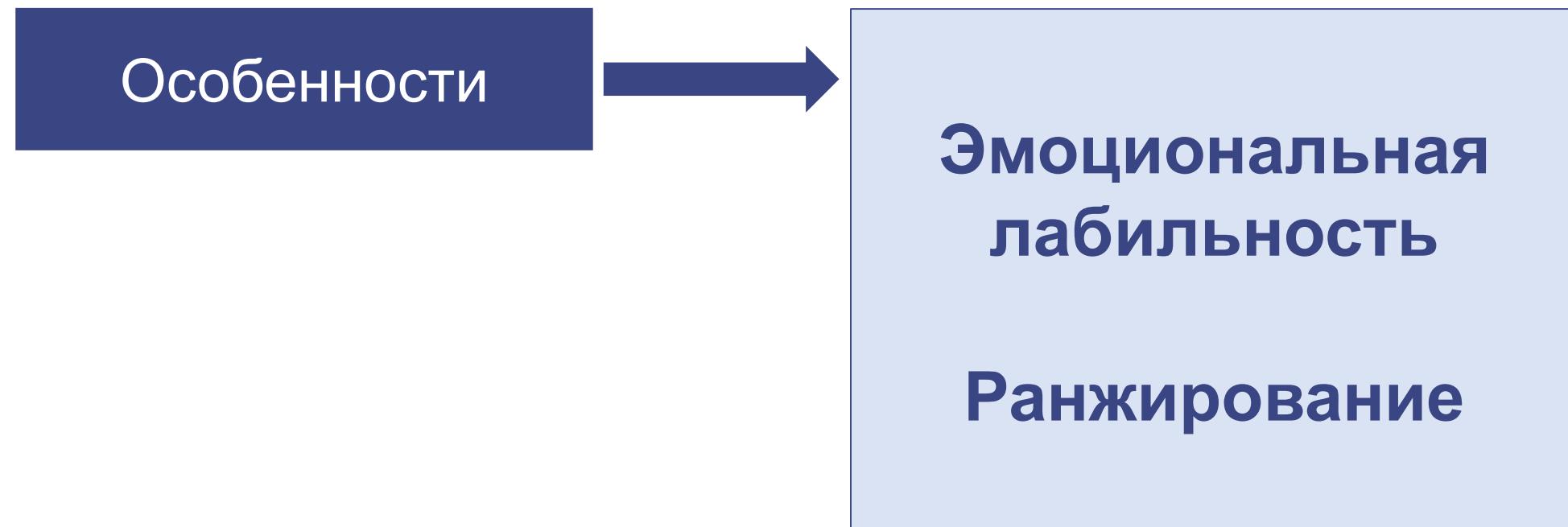
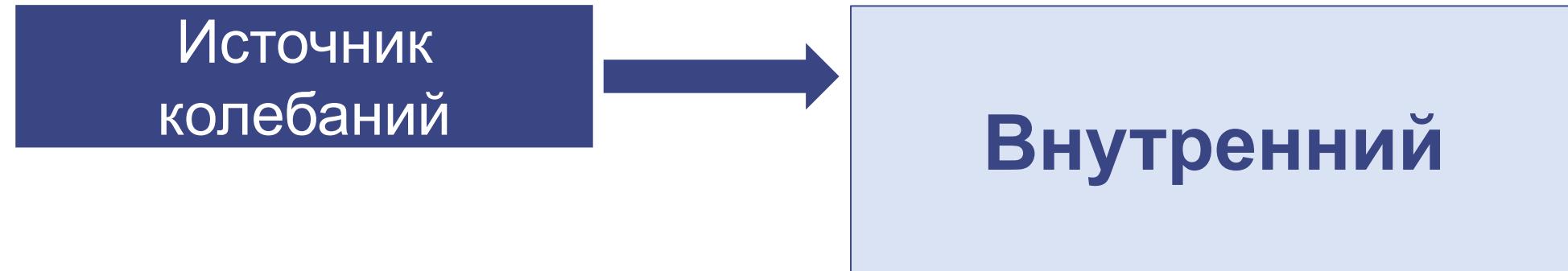
Гормоны

Самоидентификаци
я

Сверстники



- Авторитет учителя падает
- Ведущая деятельность: Интимно-личностное общение со сверстниками
- Ключевые вопросы: «Кто я?», «Какой я?», «Как меня воспринимают ДРУГИЕ?»



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 устраниить 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 Детский/подростковый
клинический психолог

2

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

