

## **СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Борзенкова В.С., Давыдова Ю.С.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Лозовская средняя общеобразовательная школа Верхнемамонского  
муниципального района Воронежской области»  
село Лозовое

Современные школьники испытывают на себе большие учебные нагрузки. Посещение кружковых занятий, внеурочных занятий спортом и т.д. зачастую негативно сказывается на эмоциональном состоянии детей. В связи с этим возникает проблема сохранения здоровья обучающихся. Согласно утверждению Всемирной организации здравоохранения, речь идет о состоянии благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Каждый учитель должен создавать комфортные условия на уроках, способствующие проявлению положительных эмоций, следовательно, и сохранению психологического здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, одним из ключевых факторов повышения эффективности учебного процесса является организация психологически благоприятного климата обучения. Учитель в своей работе должен использовать методы, направленные на снижение тревожности школьников. Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности (Прихожан А. М., 2000).

Нахождение в стрессовой ситуации продолжительное время негативно сказывается на эмоциональном состоянии людей. Особенно часто подвергаются этому отрицательному воздействию ученики. Тревожные состояния, в свою очередь, могут привести к психологическому раздражению, депрессии. Ребенок, стремясь к безопасности, может бояться проявить инициативу,

проявлять свои способности, перестает стремиться к успеху, самооценка такого ребенка снижается. Тревожное состояние снижает успеваемость обучающихся, приводит к нежеланию личностной реализации в обучении, а впоследствии и в других сферах жизни, что вызовет проблемы с социализацией. Несомненно, тревожность оказывает неблагоприятное воздействие на различные области жизни детей.

Важную роль в образовательном процессе играет личностно - ориентированное обучение. Необходимо применять на уроках здоровье - сберегающие технологии, направленные на установление благоприятного эмоционального фона обучающихся, в частности, ликвидацию состояния тревожности. Данный вопрос является особенно актуальным в наши дни, так как отмечается рост детей, склонных к тревожным состояниям в школе. Школьная тревожность – это широкое понятие, которое основывается на различных видах эмоционального неблагополучия учеников, связанного с множеством компонентов образовательной среды: отношения с учителями, сверстниками, трудности в освоении школьных предметов и ожидании плохого отношения к себе, а также многое другое (Микляева А. В., 2004).

Можно выделить следующие параметры школьной тревожности:

Общая тревожность в школе – эмоциональное состояние ребёнка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Переживание социального стресса – эмоциональное состояние ребёнка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками).

Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребёнку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.п.

Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряжённых с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребёнка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребёнка.

Компетентный педагог обязательно должен владеть способами, препятствующими развитию детской тревожности в школе. Существуют приемы и методы, которые может использовать в своей работе каждый педагог. Остановимся на некоторых из них.

Важно помнить, что любое сравнение ученика с кем-либо негативно отражается на его состоянии. Необходимо отмечать достижения самого учащегося за определенный период времени, делать акцент на положительных моментах.

Немаловажным считается стимулирование проявления личностного потенциала детей, создание «ситуаций успеха». Создание таких ситуаций предполагает предоставление школьнику возможности выполнения такого задания, которое он в силах выполнить. Одобрение и поддержка повышают самооценку и эффективно снижают тревожность. Нельзя упоминать только лишь недостатки. Всегда говоря об ошибках, следует делать акцент на достоинствах ученика. Ребенку нужно дать понять, что учитель верит в его потенциал и всегда поможет преодолеть трудности.

При оценивании успеваемости по школьным предметам, нужно помнить, что часто выставляемые отрицательные отметки могут вызвать негативное отношение к предмету и являться источником стрессовых ситуаций у обучающихся, высоко склонных к тревожности. Учителю важно отметить старания такого ученика, похвалить за проделанную работу, настроить на положительный результат. Так, один из создателей гуманистической психологии К. Роджерс утверждал, что «ни один ребенок не должен испытывать ощущения неудачи, порожденной нашей системой оценивания, критикой и насмешкой со стороны учителей и товарищей».

Работа ученика на уроке не должна основываться на страхе, ученик должен стараться не потому, что ему поставят хорошую отметку, а потому, что ему должно быть интересно открывать для себя что-то новое и не стесняться проявить свои способности.

Также следует отметить, что стрессовую ситуацию могут вызвать массовые школьные мероприятия, конкурсы, экзамены. Поэтому необходимо несколько раз прорепетировать, пережить ситуацию несколько раз для того, чтобы она стала привычной и не пугала неизвестностью, ожиданием чего-то плохого (Мельникова М. Л., 2018).

Существует прием переключения внимания, который служит необходимым приемом эмоциональной регуляции и используется как с дидактической целью, так и для временной эмоциональной разрядки. Использование на уроках элементов игр и викторин, показа слайдов, иллюстраций, Интернет - ресурсов, а также современных компьютерных технологий – все это помогает снизить тревожность школьников. После напряженной работы на уроке целесообразно проводить минуту релаксации. Релаксация – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности. Такой прием способствует снижению напряженности, дает возможность отдохнуть, улучшить настроение, почувствовать себя увереннее.

В настоящее время известно множество вариантов инновационного ведения уроков, многие из них помогают расширить диапазон позитивных чувств и переживаний, испытываемых ребенком в ходе занятий. Но всегда следует учитывать возможности конкретного ученика.

### **Литература**

1.Мельникова М. Л. Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие. Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург: [б. и.], 2018.

2.Микляева А. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2004. 248 с.

3.Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.