

**Федоровых Диана Андреевна**, Студент,  
ВлГУ им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, Владимир

## **ТЕХНОЛОГИЯ РАБОТЫ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ НА БАЗЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**Аннотация:** В статье представлен анализ литературы по проблеме исследования, рассмотрены причины и факторы возникновения и развития школьной тревожности подростков, представлено рассмотрение профилактики школьной тревожности подростков.

**Ключевые слова:** Тревога, школьная тревожность, социальный педагог, образовательное учреждение.

Зигмунд Фрейд впервые ввел термин «тревога» в психологию, в первой половине XX века. В своем труде он описал тревогу, как определенный страх, чувство неопределенности, не поддающейся отчету страх, глубинного, внутреннего характера [2, с.231].

Рассматривая тревожность на уровне психологии человека, можно выделить, что данное чувство ощущается, как беспокойство, излишнее напряжение, нервозность, и чаще всего выражается в неопределенности, чувстве незащищенности, одиночестве и бессилии.

Физиология человека также специфично реагирует на тревогу. Учащается сердцебиение и дыхание, повышается давление, появляется общая возбудимость, болевой порог снижается. Зигмунд Фрейд четко определял под тревогой – эмоциональный дискомфорт, который связан с предчувствием плохого события, опасности, возможно наступившей в будущем отдельного человека или близкую ему личность.

Тревожность выражается в переживание эмоционального дискомфорта, который напрямую связан с ожиданием чего-то плохого, с предчувствием возможной угрозы или опасности. Тревога может быть чертой определенной личности или даже особенностью темперамента, также ее можно рассматривать, как эмоциональное состояние человека и как его устойчивое свойство. Отечественные психологи рассматривают понятие «тревога» и «тревожность» [1, с.32].

Психолог Ф. Й. Галль, в своих научных трудах, определил две основные тенденции по оцениваю состояния проблем, напрямую связанных с тревожностью. Первая тенденция заключается в многозначности и в отсутствие детальной разработанности термина – это относится, как к Западной психологии, так и к отечественной. У понятия «тревога» нет единого значения, есть множество расхождений, которые утверждаются не просто разными школами, но и психологами, работающими в одном направлении.

Вторая тенденция заключается в едином мнении по поводу нескольких основных моментов, которое позволяет наметить общие границы тревожности и дать определение тревожному типу личности человека [36, с.45].

Данные тенденции могут быть связаны с социальными причинами, то есть с теми условиями, которые препятствовали анализу тревожности, явлению, воспринимаемому индивидуумом, как что-то нестабильное и несущие угрозу.

Стоит выделить, что за последние 10 лет значительно улучшилась отечественными психологами степень проработанности проблемы, так как общество изменилось, будущие стали определять, как непредсказуемое, неопределенное явление. Люди стали чаще переживать эмоциональное напряжение, тревогу и тревожность.

Изучать тревожность в разные временные промежутки становления ребенка важно не только для научного мира, но и для общества в целом, так как при помощи исследования можно понять причину появления тревоги, что в будущем поможет предотвратить множество проблем в воспитании личности. Анализ тревожности даст возможность проследить закономерности эмоционально-личностных образований, которые возникли в предыдущих поколениях и в современное время. Тревожность – это достаточно распространенная



психологическая трудность периода детства, она может проявляться в виде нарушения развития, именно такого мнения придерживаются многие исследователи. Тревога имеет большую роль в делинквентности и аддиктивности поведения. Очень важно профилировать тревожности, уметь ее преодолеть во время сложных детских испытаний, таких как сдача экзаменов, контрольных, соревнований и других жизненных событий.

Подробный анализ влияния тревожности на результативность работы подростка, позволил получить результаты, по которым становится понятно, что тревожность может давать положительные результаты на деятельность подростка, но только при условии выполнения работы в простой форме, которая ведет его к дезорганизации. Данное положение было подробно описано в теории научения и в частном действии закона Йеркса-Додсона, так как существует определенная, для каждого человека индивидуальная «зона возбуждения», которая может рассматриваться, как оптимальная для работы [17, с.222].

Тема школьной тревожности в современном мире имеет свою актуальность. Зачастую с ней приходится сталкиваться психологам и педагогам в учебном заведении. Тревожность такого типа отрицательно влияет на возможность ребенка результативно учиться, снижает его интенсивность общения и уровень психологического здоровья.

В исследованиях XXI века тревожность анализируется не с точки зрения негативной черты личности. У каждого индивида есть свой, оптимальный уровень тревожности, который исследователи часто называют «положительной» или полезной тревожностью. Она является необходимым условием гармоничного развития личности в современном мире. Психолог А.М. Прихожан, выделяет тревожность, как ощущение эмоционального дискомфорта, который связан с ожиданием неблагополучия, с ощущением наступающей угрозы [6].

Понятие школьной тревожности достаточно широко и включает совершенно разные аспекты стабильного эмоционального неблагополучия в школе. Данный тип тревожности проявляется часто в слишком высоком уровне беспокойства о ситуациях, связанных с учебой, с ожиданием отрицательной оценки или плохого отношения со стороны сверстников, учителей. Проблема тревожности может усиливаться из-за высокого уровня активности детей в этом возрасте, но при этом с характерной для них медлительностью, перегруженностью информацией, и даже частого погружения в виртуальный мир, при помощи информационных технологий.

Детская тревожность изучается не только психологами, но и социологами, педагогами, работниками медицины.

Есть множество причин, которые могут вызвать детскую тревожность, их изучали многие ученые. Остановимся на классификации, которая была предложена Е. Л. Савиной [16, с, 132]:

- Неправильное воспитание или плохие отношения с родителями, в особенности с мамой;
- Симбиотические отношения с мамой, когда она рассматривает себя и ребенка – одним целым и старается полностью защитить его от всех невзгод, проблем жизни. Ребенок начинает испытывать волнение, когда мама остается далеко, начинает теряться и бояться.
- Тревога может стать следствием страха не справиться, сделать так, как не нужно делать. Это может быть страх поступить не по нормам и правилам, которые установлены взрослыми людьми.

По мнению исследователя А. И. Захарова, дети склонны к тревоге, к волнению по таким причинам, как:

- Высокий уровень эмоциональной чувствительности;
- Испуги, потрясение, передача тревоги от родителей, близких людей;
- Неразрешимость важной для ребенка ситуации;
- Невнимание к его интересам и потребностям;
- Отсутствие внутреннего единства, неуверенность в себе, своих силах;
- Постоянное чувство вины [3, с. 42].



В работе учителей, в отношении родителей, могут быть выделены моменты, которые наносят ребенку психологические травмы, формируют тревогу:

– Неправильная оценка действия, которое совершает ребенок, чаще всего это отрицательная оценка. Часто всего оценка переходит уже на саму личность, а не на совершенные действия.

– Эмоциональная окраска сказанного ребенку, интонация наказания, укора.

– Сравнение ребенка с кем-то другим, которого выделяют, как объект подражания, при этом принижая ребенка [14, с.45].

Но перечисленные причины – это далеко не все, которые могут вызвать приступ тревожности у ребенка. Часто повышенная тревожность может возникнуть из-за взаимодействия педагога с учеником, если он излишне доминирует над ребенком. Тревожность также может быть вызвана чрезмерным домашним заданием. Из-за этого ребенок постоянно испытывает напряжение, боится не успеть или не угодить взрослому, не выполнить его требования.

Психолог Н. Н. Лаврентьева отметила несколько ситуаций, которые могут вызвать у ребенка тревожность:

– Ситуация, когда уровень ответственности слишком высокий. Ребенок боится не оправдать надежды взрослого, ведь он думает, что в этом случае будет отвергнут;

– Ситуация неприятия со стороны одноклассников, друзей. Подросток думает, что раз его не любят, значит он плохой и он не заслужил эту любовь, поэтому он будет пытаться подкрепить отношение к себе положительными делами, результатами, хорошими отметками. Если у него ничего не получается, то тревожность начинает расти;

– Ситуация соперничества. Высокий уровень тревожности от данной ситуации будет возникать у тех детей, которые растут в гиперсоциализации. Такие дети, если они попали в ситуацию соперничества, будут стараться выйти из нее первыми, достигнув высокого результата любой ценой [13, с. 234-253].

Бывает, что не только дети находятся в состоянии тревоги, но и их родители, которые постоянно опасаются чего-либо. Ребенок смотрит на такое отношение к жизни и тоже начинает тревожиться, перенимает настроение родителей, волнение и реакцию на события, которые происходят вокруг него [21, с. 63]. Если родители не мнительны, то низок шанс, что ребенок будет излишне тревожен. Взрослые часто понимают, что они хотят добиться от своих детей, они уделяют внимание поведению и учебе. Когда ребенок контактирует с таким родителем, то он постоянно вынужден решать задачи разного типа, чтобы максимально удовлетворить и оправдать все ожидания взрослого, которые зачастую слишком завышены. А.М. Прихожан, в своих трудах отмечает, что есть множество факторов, которые могут стать причиной проявления тревожности ребенка, но особенно сильно влияют – требования от родителей и отношения с ними [21, с. 12].

Отечественные психологи утверждают, что тревожность – это специфика возраста, которую можно определить в ее источниках. У каждого из возрастных периодов есть области, которые вызывают тревогу и причем не важно, существует ли реальная угроза на этот счет.

Возрастные типы тревожности – это последователи социальных потребностей ребенка. Например, дети в младшем возрасте могут испытывать тревогу, если им нужно расстаться с матерью на большое количество времени. Также к тревожности в это время может привести адаптация к школе, ведь это новая ступень жизни для ребенка, на которую он должен быть готов вступить. Большая роль отводится взаимодействию ребенка с родителями, но и отношение самого ребенка к своему будущему, его общение с друзьями, с одноклассниками, тоже влияют на уровень тревожности.

Социальный педагог в общеобразовательной школе имеет важную роль в работе с учениками, особенно внимательно нужно относиться к детям с высоким уровнем тревожности. Чтобы эффективно работать с подростками, социальному педагогу нужно учитывать потребности и особенности каждого ребенка, применять к нему методы и техники работы, которые приведут к результату.



Психологическую помощь подросткам с повышенным уровнем школьной тревожности:

– Консультация с родителями и учителями по вопросам оказания поддержки ребенку в период работы с психологом. Необходимо обсудить следующие вопросы: как создать для подростка ситуацию успеха, как дозировать эмоциональные нагрузки, как оптимально организовать режим дня.

– Углубленная психодиагностика особенностей школьной тревожности данного ребенка (при необходимости).

– Основная работа с учащимся, которая включает в себя актуализацию тревоги, ее разрядку (символическое уничтожение или преобразование) и выработку новых стратегий поведения в тревожащих ситуациях (рисование, разыгрывание, для подростков – консультирование), при необходимости – включение в группу развития коммуникативных навыков или навыков уверенного поведения.

– Закрепление результатов с помощью работы по созданию условий для повышения самооценки учащегося, его уверенности в себе.

Социально-педагогическая технология – совокупность приемов и методов, применяемых соц. службами, соц. педагогами для обеспечения эффективности процесса социализации подрастающего поколения, и, во вторых, способ осуществления социально-педагогической деятельности конкретным социальным педагогом на основе ее рационального расчленения на процедуры и операции с целью выбора оптимальных средств и методов для их выполнения.

Для того чтобы эффективно работать с подростками, педагог-психолог должен учитывать их индивидуальные потребности и особенности, а также применять соответствующие методы и техники работы. Педагог-психолог играет важную роль в развитии подростков, помогая им развивать навыки и умения, необходимые для успешной социальной адаптации и личностного роста. Он может помочь подросткам разработать стратегии преодоления страхов и фобий, развить навыки планирования и организации своей жизни, конструктивного мышления, эмоциональной интеллектуальности, самоанализа и саморефлексии, а также навыки работы в коллективе и участие в социальных проектах. Все это поможет подросткам стать более уверенными, ответственными и успешными в жизни.

### Список литературы:

1. Аверин, В.А. Психология детей и подростков: 2-е изд [Текст] / В.А. Аверин. – СПб.: Питер, 2008. – 380 с.
2. Алякринский, Б.С. Общение и его проблемы [Текст] / Б.С. Алякринский. – М.: ИНФРА-М, 2002. – 198 с.
3. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев. – Л.: ЛГУ, 1968. – 339 с.
4. Андреева, Г.М. Социальная психология: Учеб. для высш. шк [Текст] / Г.М. Андреева. – М.: Аспект-Пресс, 1999. – 375 с.
5. Андриенко Е.В. Социальная психология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Под ред. В.А.Сластенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 264 с.
6. Байярд, Р.Т., Байярд, Д. Р. Ваш беспокойный подросток [Текст] / Р.Т. Байярд, Д. Р. Байярд. – М.: Просвещение, 1991. – 456 с.
7. Белкин, А.С. Ситуация успеха. Как ее создать? [Текст] / А.С. Белкин. – М.: Просвещение, 1991. – 169 с.
8. Бодалев, А.А. Личность и общение [Текст] / А.А. Бодалев. – М.: Международная педагогическая академия, 2002. – 320 с.
9. Бодалев, А.А. Общение и формирование личности школьника: Опыт. Эксперимент. Исследование, НИИ общей и педагогической психологии НИИВШ [Текст] / А.А. Бодалев. – М.: Наука, 1993. – 364 с.



10. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
11. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике [Текст] / Л.Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 528 с.
12. Вирджиния, Н.К. Прикладная психология: учебник [Текст] / Н.К. Вирджиния; пер. с англ. Н. Малыгина, В. Рохмистров. – СПб.: Питер, 2000. – 558с.
13. Выготский, Л.С. (1896-1934). Собрание сочинений [Текст] / Л. С. Выготский; сост. М.Г. Ярошевский; вступ. ст. А. Н. Леонтьев; АПН СССР. – Москва: Педагогика, 2020. – 487 с.
14. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии // Собр. соч.: в 6т [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Просвещение, 2004. – Т. 4. – С. 243–385.
15. Галяутдинова, С.И. Методика изучения личности ребенка [Текст] / С.И. Галяутдинова. – Уфа: Восточный университет, 1998. – 164 с.
16. Годфруа, Ж. Что такое психология. Учеб. изд.: в 2 т [Текст] / Ж. Годфруа. – М.: Мир, 1992. – Т. 1. – 376 с.
17. Крысько, В.Г. Социальная психология в схемах и комментариях: Учебное пособие [Текст] / В.Г. Крысько. – М.: Вузовский учебник, 2018. – 448 с.
18. Леонтьев Д.А., Ханина И.Б. К проблеме общения в работах А. А. Леонтьева [Текст] // Культурно-историческая психология. 2011. Том 7. № 1. С. 20–27.
19. Межличностные отношения: виды и особенности [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://salid.ru/journal/mezhlichnostnye-otnosheniya/> (Дата обращения 15.11.2023).
20. Мясищев, В.Н. Психология отношений: Избр. психол. Труды [Текст] / В.Н. Мясищев. – Воронеж: Путь, 2019. – 324 с
21. Особенности подросткового возраста [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.rastut-goda.ru/teenager/6487-osobennosti-podrostkovogo-vozrasta.html>.

