



Министерство образования  
Иркутской области



Государственное автономное учреждение Иркутской  
области «Центр психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи»

г. Иркутск,  
ул. Пискунова, 42,  
телефон 8(3952)700-940



# Работа с обучающимися, имеющими высокий уровень тревожности

Ведущие семинара:

Архипова Мария Сергеевна, педагог - психолог.

Пилат Виолетта Викторовна, педагог - психолог.

Смердова Диана Сергеевна, педагог-психолог.

Иркутск, 2025



# Структура семинара

## 01

---

### Вводная часть

Приветствие участников, актуальность проблемы тревожности у обучающихся, цель и задачи семинара

## 03

---

### Признаки и диагностика

Поведенческие, эмоциональные и физиологические признаки, методы выявления, роль классного руководителя

## 05

---

### Работа с родителями

Формы и методы взаимодействия, педагогическое просвещение семьи, единые требования школы и семьи

## 02

---

### Теоретические основы

Понятие тревожности: виды и формы, причины повышенной тревожности, возрастные особенности, влияние на учебную деятельность

## 04

---

### Практическая работа

Педагогические приёмы снижения тревожности, поддержка и развитие уверенности у обучающихся

## 06

---

### Подведение итогов


Обсуждение результатов семинара, ответы на вопросы, рефлексия

# Масштаб проблемы тревожности

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Переживание неблагополучия в условиях школы обозначается по-разному: «школьный невроз», «школьная фобия», «дидактогения», «дидактогенные неврозы». Каждое из определений указывает на отдельные состояния школьников, характеризующиеся комплексом переживаний, ведущих к эмоциональной неустойчивости, лабильности и дезадаптации.

Обозначенная проблема проявления тревожности среди обучающихся образовательных учреждений становится актуальной уже с начальной школы, когда дети испытывают тревожность наряду с проблемами адаптации при поступлении в первый класс.

Дети испытывают тревожность в различных школьных ситуациях – во время проверки знаний, ответа и решения задач у доски, фронтального опроса, совместной работы с одноклассниками. В случае, когда чувство тревоги становится интенсивнее и проявляется чаще, формируется тревожность как более устойчивое психологическое состояние.

 **Важно:** Чем раньше будет диагностирована тревожность или отдельные ее проявления, тем более быстрой будет ее коррекция. Это обуславливает необходимость своевременной диагностической и коррекционной работы с тревожными детьми, поскольку данная проблема значительно затрудняет жизнь ребенка, его самореализацию и самовыражение, коммуникативные связи, а также оказывает влияние на успешность учебной деятельности и успеваемость в целом.

# Понятие и виды тревожности

Тревожность - распространённый психологический феномен нашего времени. Как и любое комплексное психологическое образование, тревожность характеризуется сложным строением, включающим когнитивный, эмоциональный и операционный аспекты, при доминировании эмоционального.

В целом, тревожность - это субъективное проявление неблагополучия личности, ее дезадаптации. Тревожность рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности.

## Ситуативная тревожность

Тревожность, порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство.

Данное состояние возникает у любого человека в ожидании возможных неприятностей и жизненных осложнений.

*Например:* во время экзаменов тревожность так высока, что возможны обмороки учащихся.

## Личностная тревожность

Тревожность рассматривается как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают.

## Школьная тревожность

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.

**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.**

Оптимальная учеба в школе возможна только при условии более или менее систематического переживания тревоги по поводу событий школьной жизни (полезная тревожность). Интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизирующее, а не мобилизирующее влияние.

# Причины повышенной тревожности

К числу наиболее распространенных причин повышенной тревожности у обучающихся относятся как внешние факторы образовательной среды, так и внутренние психологические особенности развития ребенка.

## Учебные перегрузки

Чрезмерная нагрузка, не соответствующая возможностям ребенка

## Неблагоприятные отношения с педагогами

Конфликтные ситуации, непонимание со стороны учителей

## Неправильное воспитание в семье

Дисфункциональные семейные паттерны взаимодействия

## Неспособность справиться с программой

Несоответствие требований школьной программы индивидуальным возможностям учащегося

## Оценочно-экзаменационные ситуации

Регулярно повторяющиеся стрессовые ситуации проверки знаний

## Переходный возраст

Гормональные изменения и психологические кризисы развития

## Неадекватные ожидания родителей

Завышенные требования со стороны семьи, не учитывающие реальные способности ребенка

## Смена коллектива

Переход в новую школу или неприятие детским коллективом

## Адаптационный период

Критические периоды перехода: 1, 5, 10 класс

## Основные группы причин

### Внутриличностные конфликты

Прежде всего, связанные с самооценкой и восприятием собственной успешности в различных сферах деятельности

### Нарушения взаимодействия

Проблемы внутрисемейного, внутришкольного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками

# Специфические причины школьной тревожности

## Экзаменационный стресс

«Стресс получения оценки» - при неправильной организации процедуры опроса, экзамена у ребёнка возникают негативные эмоции, чрезмерное для его организма напряжение, сопровождающиеся соответствующими психофизическими реакциями с их внешними проявлениями.

Следует различать дистресс и естественное состояние волнения, напряжения, мобилизации, которые не достигают непривычной для организма силы.

## Информационно-временные дистрессы

Обусловлены перегрузкой учебных программ, заставляющей самих учителей постоянно спешить и торопить учащихся. 45-минутный формат урока часто не позволяет учителю выполнить все необходимые процедуры: опросить, объяснить, дать задание, проверить, пронаблюдать, провести физкультминутку, воспитательную работу, проявить индивидуальный подход, восстановить дисциплину.

## Школьные стрессы

Патогенные психофизиологические, эмоциональные состояния учащихся, обусловленные неблагоприятным психологическим климатом в классах, конфликтами между учащимися, неправильно организованной системой проверки и оценки знаний учащихся.

# Возрастные особенности тревожности

Тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления и компенсации. Для каждого возраста существуют определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

## Дошкольники и младшие школьники

Тревожность является результатом фрустрации потребности в надежности, защищенности со стороны ближайшего окружения. Представляет собой функцию нарушения отношений с близкими взрослыми. У младших школьников таким близким взрослым, помимо родителей, может оказаться учитель. Тревога вызывает только дезорганизующий эффект.

## Старшие классы

Тревожность дифференцируется, локализуется в отдельных сферах взаимодействия: школа, семья, будущее, самооценка. Ее появление и закрепление связано с развитием рефлексии, осознания противоречий между своими возможностями и способностями, неопределенностью жизненных целей и социального положения.

1

2

3

## Подростковый возраст

Устойчивым личностным образованием тревожность становится к подростковому возрасту. Тревожность начинает опосредоваться Я-концепцией ребенка, становясь собственно личностным свойством. Я-концепция подростка часто противоречива, что вызывает трудности в восприятии и адекватной оценке собственных успехов и неудач. Возникает как следствие фрустрации потребности устойчивого удовлетворительного отношения к себе. Тревога начинает оказывать мобилизирующее влияние, может стать мотиватором деятельности.



**Гендерные особенности:** Тревожности подвержены как мальчики, так и девочки. В дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, к 9-11 годам соотношение становится равномерным, а после 12 лет происходит резкое повышение тревожности у девочек. При этом девочек больше волнуют взаимоотношения с другими людьми, мальчиков — насилие во всех его аспектах.

## Ключевые выводы

Детская тревожность на каждом этапе возрастного развития специфична и связана с решением той или иной возрастной задачи развития

Тревога может выполнять мобилизующую роль начиная с подросткового возраста. На деятельность дошкольников и младших школьников она оказывает только дезорганизирующее влияние

Тревожность как устойчивая личностная черта формируется только в подростковом возрасте. До этого она является функцией ситуации.

В школьном возрасте уровень тревожности в среднем выше у девочек по сравнению с мальчиками

# Влияние тревожности на учебную деятельность и поведение

Школьная тревожность проявляется через различные признаки, которые важно своевременно распознать для оказания необходимой помощи обучающемуся.

## Ухудшение соматического здоровья

Самый яркий признак, характерный для всех возрастов. Дети начинают часто болеть и, соответственно, часто пропускать школу. У них появляются «беспричинные» головные боли, боли в животе. Часто это бывает перед какими-то ответственными мероприятиями: проверочной работой или контрольной.

## Рассеянность внимания

Дети становятся рассеянными и не могут сконцентрировать своё внимание на выполнении задания. Они только физически присутствуют на уроке, а на самом деле находятся в своих мыслях и мечтаниях, которые позволяют им избегать беспокойных моментов, касающихся школьной жизни.

## Раздражительность и агрессивность

Ребёнок становится излишне обидчив, огрызается даже на самые, казалось бы, безобидные фразы. Все это свидетельствует о высоком внутреннем напряжении и эмоциональном дискомфорте.

## Нежелание ходить в школу

На фоне сниженной мотивации это, безусловно, является признаком того, что ребёнку дискомфортно в школе. В подростковом возрасте это может приводить к тому, что он начинает прогуливать отдельные уроки или вообще не ходит в школу.

# Признаки и диагностика тревожности у обучающихся

1. Поведенческие, эмоциональные и физиологические признаки тревожности;
2. Наблюдение как основной метод выявления тревожных обучающихся;
3. Роль классного руководителя в раннем выявлении проблемы;
4. Взаимодействие с педагогом-психологом.





## НАБЛЮДЕНИЕ

### Трёхуровневая модель признаков тревожности



Поведенческие признаки



Эмоциональные признаки



Физиологические признаки

Один признак — это ещё не тревожность. Обращайте внимание на **паттерн** (постоянное повторение), **контекст** (повторяется в стрессовых ситуациях) и **интенсивность** (мешает ребёнку учиться и общаться).

## Поведенческие признаки: что мы видим

### На уроке

- **Пассивность и избегание:** ребёнок не поднимает руку, смотрит в сторону, избегает глазного контакта с учителем
- **Скованность при ответах:** голос тихий, прерывистый; часто просит повторить вопрос
- **Суетливость:** постоянно меняет позу, не может усидеть на месте, копошится в портфеле
- **"Магические движения":** грызёт ногти, тербит страницы учебника, крутит ручку, дёргает за волосы
- **Неточность движений:** частые ошибки из-за спешки или невнимательности

### На перемене

- **Изоляция:** предпочитает стоять в стороне, не присоединяется к играм
- **"Прилипчивость" к взрослому:** постоянно находится рядом с учителем или психологом
- **Отсутствие занятия:** ходит без цели, мешает другим, не может организовать деятельность

### Универсальные признаки

- Частые позывы в туалет (чаще всего без реальной необходимости)
- "Беспричинные" заболевания: частые головные боли, боли в животе, особенно в понедельник, перед контрольной работой
- Вздрагивание при любом неожиданном звуке/действии

## Эмоциональные и физиологические признаки

### Эмоциональные проявления

- Избыточное волнение перед событиями: "Я не смогу", "Мне будет плохо", "Все будут смеяться"
- Заниженная самооценка: "Я самый глупый", "Я ничего не умею", "Все лучше меня"
- Чувство безнадежности: "Зачем пытаться, всё равно не получится"
- Повышенная чувствительность к критике: бурная реакция даже на мягкое замечание
- Постоянное ожидание неудачи
- Обидчивость и ранимость
- Различные страхи: опоздать, контрольной, высказать мнение

### Физиологические проявления

- **Учащённое сердцебиение:** перед ответом, во время контрольной
- **Дыхание:** поверхностное, прерывистое; вздохи при волнении
- **Головные боли:** перед стрессовым событием
- **Боли в животе:** перед школой, перед важным мероприятием
- **Потливость:** влажные ладони при ответе у доски
- **Дрожь:** мелкая дрожь рук, ног, голоса
- **Снижение аппетита:** не ест или ест мало в школе
- **Нарушение сна:** ночные кошмары, долгое засыпание
- **Ослабленный иммунитет:** часто болеет (ОРВ, простуды)



**Важно:** тревожные дети часто болеют. Это не просто совпадение. Стресс ослабляет иммунитет. Если ребёнок часто болеет, обратите внимание на его уровень тревожности.

# Практическое наблюдение - инструмент классного руководителя

Тревожность проявляется не везде и не всегда. Она привязана к конкретным ситуациям и людям.  
Контекстно-ориентированное наблюдение помогает выявить паттерны и триггеры.

## Ситуации, где обычно проявляется школьная тревожность:

- 
- Контрольные работы и тестирования
    - Устный ответ перед классом
    - Публичные выступления
  - Новые ситуации или люди
    - Социальные ситуации
    - Ситуации оценивания
  - Конфликтные моменты
  - Ситуации, когда учитель наблюдает

# Вопросы для наблюдения

## Блок А: ситуативная тревожность (адаптивная)

- Волнуется ли ребёнок перед контрольной работой? (нормально, если да)
  - После контрольной успокаивается ли? (нормально, если да)
- Волнуется ли перед важным событием? (нормально)
- Волнение помогает ему мобилизоваться? (хороший признак)

## Блок В: Специфическая школьная тревожность

- Боится конкретного учителя или предмета
  - Паникует перед устным ответом
- Страшится социального взаимодействия с одноклассниками
  - Боится отстать, быть хуже других

## Блок Б: Личностная тревожность (дезадаптивная)

- Ребёнок тревожится, ожидая, что что-то произойдёт (не привязано к реальной опасности)
- Тревожится постоянно, даже в спокойные моменты
- Тревожность мешает ему учиться, общаться, спать
  - Тревожность не уходит после события (волновался перед контрольной, прошла неделю назад, а всё ещё переживает)
- Предчувствует неудачу в новых ситуациях

# Трёхэтапное наблюдение

## Этап 1: Сбор информации

**1-2 недели**

Выберите несколько стрессовых ситуаций.  
Наблюдайте без суждений. Запишите: что произошло → как ребёнок реагировал → как долго это длилось → восстановился ли

1

2

3

## Этап 2: Анализ паттерна

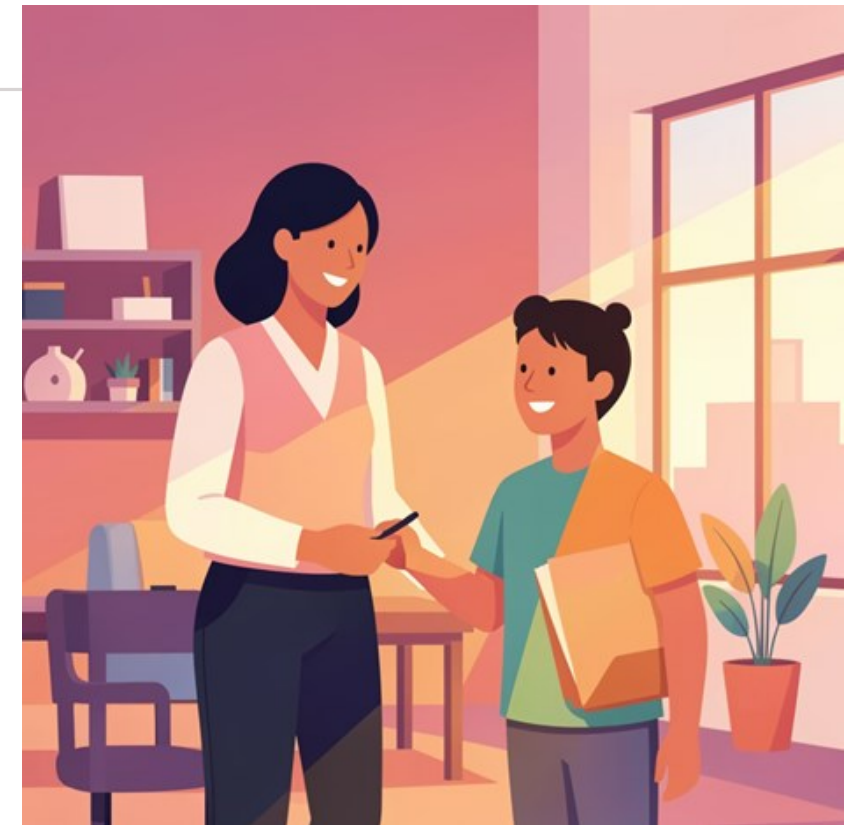
### Идентификация

Повторяется ли регулярно? Зависит от ситуации или личности? Мешает функционировать? Есть ли триггеры?

## Этап 3: Документирование

### Направление к психологу

Если выявили паттерн — обсудите с ребёнком, с родителями, направьте к психологу. Не ставьте диагноз!



# Роль классного руководителя в раннем выявлении

## 01 Создать безопасную среду

Цените попытки: "Спасибо, что ты попробовал" — это важнее результата. Нормализуйте ошибки: "Ошибки — это часть обучения". Будьте предсказуемы: дети тревожатся от неопределённости.

## 03 Деликатно общаться с ребёнком

Не ставьте диагнозы. Вместо "Ты тревожный" скажите: "Я заметил, что ты волнуешься". Проявляйте сочувствие: "Я понимаю, что тебе страшно". Задавайте вопросы: "Что тебя беспокоит?"

## 02 Проводить наблюдение системно

Выделите 3-4 ребёнка для более тщательного наблюдения. Ведите простой дневник. Заметьте триггеры (какие ситуации запускают тревогу).

## 04 Информировать психолога

Поделитесь своими наблюдениями: "Вот что я заметил за две недели". Предложите помощь: "Как я могу помочь в диагностике?"

## Чего НЕЛЬЗЯ делать

- ✘ Не игнорируйте признаки: "Пройдёт само по себе" — часто не проходит.
- ✘ Не делайте послабления без причины: это может закрепить избегающее поведение
- ✘ Не "закаляйте": "пусть отвечает, несмотря на страх" - без поддержки это усугубляет тревогу.
- ✘ Не сравнивайте с другими детьми: "Вот Маша не боится"
- ✘ Не критикуйте открыто: особенно перед классом

# Взаимодействие с педагогом-психологом

## Когда направить к психологу?

- Постоянное волнение в различных ситуациях
- Физические симптомы (часто болит, плохо спит)
- Избегающее поведение (отказывается от ответов, уроков, общения)
- Влияние на успеваемость или социальные отношения
- Поведение, которое мешает ребёнку или классу
- Резкие изменения поведения

## Не нужно направлять за:

- Одноразовое волнение
- Волнение, которое помогает ребёнку мобилизоваться
- Нормальную адаптационную тревогу в новой ситуации

## Примеры совместной работы

1

### Тревожность перед контрольными

**Психолог:** проводит обследование, выявляет страх оценки

**Вы:** готовите ребёнка перед контрольной (спокойная атмосфера), не зацкливаете на оценке

2

### Социальная тревожность

**Психолог:** проводит работу по социальным навыкам

**Вы:** даёте возможность взаимодействия (групповые проекты, парная работа), поддерживаете инициативу

3

### Общая личностная тревожность

**Психолог:** проводит психокоррекционные занятия

**Вы:** создаёте безопасную среду в классе, используете техники релаксации, помогаете ребёнку чувствовать себя компетентным

## Практический кейс



**Ситуация:** Маша (8 класс), отличница. Но перед контрольными паникует. За день до контрольной не спит, боится животом, просит маму остаться дома. На самой контрольной руки трясутся, хотя она хорошо подготовлена. После получения оценки (даже положительной) переживает.



### **Наблюдение классного руководителя:**



**Признаки:** поведенческие (суетливость, скованность), эмоциональные (чувство безнадежности, чувствительность к оценке), физиологические (бессонница, боли в животе).

**Контекст:** проявляется только перед контрольными.

**Паттерн:** повторяется систематически (каждый раз перед контрольными).

## Что делать?



### Действие классного руководителя:

- Проводит 2 недели наблюдения, ведёт записи.
- Обсуждает с Машей: "Я заметил(а), что ты очень волнуешься перед контрольными. Это нормально, но давай обсудим с психологом".
- Говорит с родителями: "Маша хорошо подготовлена, проблема не в знаниях, а в волнении".
- Направляет к психологу с описанием наблюдений.
- По результатам психолога координирует помощь (например, даёт Маше возможность говорить про волнение, не фокусируется на оценке).



### Что НЕ ДЕЛАТЬ:

- "Не волнуйся, у тебя всё получится" (не слышит).
- "Маша, ты же отличница, в чём проблема?" (усугубляет страх не соответствовать).
- "Пусть паникует, научится" (усугубляет тревогу).

## Результат

После встречи с психологом, Маша получает поддержку. Классный руководитель начинает говорить: "Я знаю, что ты волнуешься. Это нормально. Ты хорошо подготовлена". Тревожность снижается не до нуля, но становится адаптивной.

**Чек-лист для классного руководителя  
Выявление признаков тревожности**



# Триггер-лист для быстрого анализа

Триггер	Признаки	Моя гипотеза	Действие
контрольная работа	бледность, суетливость, тихие ответы	страх оценки	информировать психолога
ответ перед классом	вздрагивает, краснеет, молчит	социальная тревожность	не заставлять отвечать
новая ситуация	припоминает нежелательные события, переживает	ожидание неудачи	подготовить заранее
конфликт с одноклассником	избегает общения, замыкается	социальный стресс	помочь наладить отношения
неудача в задаче	«я не смогу», отказывается пробовать	заниженная самооценка	поддержать, помочь разобраться

# Резюме:

1. Тревожность проявляется тремя способами: поведение (что видим), эмоции (что чувствует), физиология (что происходит в теле).
2. Наблюдение-главный инструмент: систематическое наблюдение за паттернами, контекстом, триггерами.
3. Один признак — не диагноз: ищите паттерн (повторение), контекст (в каких ситуациях) и влияние (мешает ли).
4. Вы первый фильтр: психолог полагается на вашу информацию.
5. Поддерживать, не заставлять: безопасная среда, сочувствие, координация с психологом.
6. Используйте чек-листы: они помогут структурировать наблюдение.

**Помните:** ваша роль — не лечить, а видеть, поддерживать и направить к специалисту.  
Это уже огромная помощь для ребёнка.

# Практика работы классного руководителя с тревожными обучающимися

1. Основные принципы и цель работы;
2. Методы работы классного руководителя с тревожными обучающимися: рекомендованные упражнения;
3. Педагогические приёмы снижения тревожности на уроках и во внеурочной деятельности;
4. Поддержка и развитие уверенности у обучающихся.



# Участие в психолого-педагогической работе с тревожными обучающимися принимают



Всем участникам этого процесса необходимо **сотрудничать** между собой для достижения поставленной цели.

## Основной формат и цель работы классного руководителя с тревожными обучающимися:

проведение классных часов, направленных на снижение психологического напряжения в детском коллективе и повышение психологического комфорта в классе с помощью направленных на это игровых упражнений

# Методы работы с тревожными обучающимися

## 1. Релаксационные упражнения для снятия телесного и психологического напряжения

### Упражнение «Перышко»

1. Обучающиеся удобно садятся, закрывают глаза.
2. Педагог предлагает представить мягкое перышко, которое плавно касается лица, шеи, плеч, спины, рук и ног.
3. Внимание направляется на расслабление мышц в местах прикосновения.
4. В завершение предлагается отметить изменения в телесных ощущениях.

### Упражнение «Драка»

1. Представление конфликтной ситуации.
2. Максимальное напряжение мышц лица и рук на вдохе.
3. Резкое расслабление на выдохе.
4. Осознание ощущения расслабления и облегчения.

### Упражнение «Скульптура»

1. Обучающиеся работают в парах. Один - «скульптор», другой - «скульптура».
2. «Скульптор» с помощью аккуратных движений придаёт «скульптуре» позу уверенного, спокойного или довольного ребёнка.
3. «Скульптура» удерживает позу несколько секунд, прислушиваясь к ощущениям в теле.
4. Затем обучающиеся меняются ролями.
5. После выполнения педагог предлагает коротко обсудить, в какой позе было комфортнее и какие ощущения возникали в процессе.

### Комментарий по методу:

регулярное использование релаксационных упражнений позволяет снизить физиологические проявления тревожности, повысить уровень телесной осознанности и сформировать у обучающихся базовые навыки саморасслабления.

# Методы работы с тревожными обучающимися

## 2. Образное мысленное представление, перенос позитивных чувств из одной ситуации в другую

### Упражнение «Поля уверенности»

1. Вспоминание ситуации, в которой ребёнок чувствует себя уверенно.
2. Осознание эмоций и телесных ощущений уверенности.
3. Вербализация переживаемого состояния.

### Упражнение «Это одно» («Колобок»)

1. Погружение в «поле уверенности».
2. Мысленный переход в тревожную ситуацию.
3. Перенос уверенного состояния с помощью формулы «Я уверено делаю ... и ... - это одно». Образное представление ребёнком как уверенное состояние «перекатывается» вместе с ним в его тревожную ситуацию.

### Комментарий по методу:

метод способствует формированию у обучающихся представления о собственной ресурсности и управляемости тревожных состояний, повышает уверенность в себе.

# Методы работы с тревожными обучающимися

## 3. Работа с проблемными ситуациями через структурированные упражнения

### Упражнение «Телесная карта тревоги»

1. Вспоминание тревожной ситуации.
2. Определение телесных проявлений тревоги и страха.
3. Выполнение релаксационного упражнения.
4. Осмысление изменений состояния.

### Упражнение «Лестница преодоления»

1. Обучающимся предлагается записать ситуацию, вызывающую тревогу.
2. На листе рисуется лестница из 4–5 ступеней.
3. На каждой ступени фиксируется маленький шаг к преодолению ситуации (например: «просто подумать», «потренироваться дома», «попробовать в классе»).
4. Максимально визуализируется каждая из ступеней. Обсуждается, с какой ступени ребёнок готов начать.

### Комментарий по методу:

структурированная работа с проблемными ситуациями снижает ощущение беспомощности, помогает дробить тревогу и страх на управляемые элементы и формирует установку на постепенное преодоление тревоги.

# Методы работы с тревожными обучающимися

## 4. Методы арт-терапии (рисунки, сочинение рассказов).

### Упражнение «Мой страх и мой ресурс»

1. Обучающимся предлагается изобразить свой страх в виде образа или символа.
2. На втором листе изображается ресурс — то, что помогает справляться со страхом (качество, человек, действие).
3. Проводится обсуждение различий между рисунками.

### Упражнение «Добрый - злой, весёлый - грустный»

1. Обучающимся предлагается вспомнить персонажей с разными эмоциональными состояниями.
2. Персонажи изображаются на бумаге с акцентом на выражение лица.
3. Педагог или обучающийся демонстрирует одну из эмоций мимикой.
4. Класс определяет, какому из нарисованных образов соответствует показанная эмоция.

### Комментарий по методу:

арт-терапевтические методы способствуют безопасному выражению эмоций, развитию эмоционального интеллекта и снижению внутреннего напряжения.

## Методы работы с тревожными обучающимися

### 5. Обсуждение литературных отрывков, посвященных чувству страха и внутреннего напряжения

#### Работа с текстом В. Леви «Не бойся бояться»

1. Чтение текста.
2. Обсуждение отношения к страху автора и своего собственного.
3. Формирование выводов о допустимости тревожных переживаний в жизни человека.

#### Комментарий по методу:

литературные тексты помогают нормализовать переживания страха и формируют более зрелое отношение к собственным эмоциям.



Материалы по работе  
с тревожными обучающимися  
для классных руководителей

# Педагогические приёмы снижения тревожности на уроках и во внеурочной деятельности

## На уроках:

1

### Проговаривание структуры занятия

Классный руководитель (или учитель) заранее озвучивает ход занятия, даже если он кажется очевидным.

**Зачем это нужно:** тревожные дети боятся неизвестности. Когда они понимают, что будет дальше, уровень напряжения снижается, появляется ощущение контроля над ситуацией.

2

### Отсроченная оценка

Во время выполнения задания педагог не ставит отметку сразу, а сначала даёт возможность попробовать, ошибиться, исправить.

**Зачем это нужно:** у тревожных обучающихся оценка часто ассоциируется с угрозой. Отсрочка снижает страх и позволяет сосредоточиться на выполнении задания.

3

### Право на ошибку

Ошибки не наказываются и не высмеиваются, а разбираются спокойно, как часть обучения.

**Зачем это нужно:** тревожность часто связана со страхом сделать что-то «неправильно». Этот приём формирует, в первую очередь, безопасное пространство.

# Педагогические приёмы снижения тревожности на уроках и во внеурочной деятельности

## На уроках:

4

### Фокус на усилиях ребёнка

Педагог отмечает старание, настойчивость, попытки, даже если результат пока слабый.

**Зачем это нужно:** тревожные дети часто обесценивают себя из-за результата. Поддержка усилий помогает сохранить их мотивацию и уверенность.

5

### Безопасная критика

Замечания и критика делаются индивидуально, а не при всём классе.

**Зачем это нужно:** публичная критика усиливает тревожность и страх оценки, даже если замечание объективно.

6

### Работа в парах с распределением ролей

Каждому ребёнку заранее назначается конкретная роль и обозначается что должен сделать человек в каждой конкретной роли.

**Зачем это нужно:** роль снижает неопределённость: ребёнок знает, что именно от него ждут, и не боится «сделать не так».

7

### Деление на микрогруппы.

Планирование работы в небольших устойчивых группах, а не со всем классом сразу.

**Зачем это нужно:** в малой группе тревожному ребёнку легче высказываться и проявлять активность.

# Педагогические приёмы снижения тревожности на уроках и во внеурочной деятельности

## Приёмы во внеурочной деятельности:

8

### Классные часы без оценивания

Планирование классных часов без мероприятия, где нет отметок, сравнений и «правильных ответов».

**Зачем это нужно:** снижается напряжение от учебной успешности/неуспешности, формируется чувство психологической безопасности.

9

### Ритуалы начала и завершения

Использование небольших повторяющихся действий (короткое упражнение, круг слов, дыхание).

**Зачем это нужно:** ритуалы создают ощущение стабильности и предсказуемости, которое важно для тревожных детей.

# Поддержка и развитие уверенности у обучающихся

1

## Дробление задания

Большое задание делится на несколько маленьких, посильных этапов.

**Зачем это нужно:** тревожные дети могут бояться объёма заданий. Маленькие шаги дают ощущение достижимости.

2

## Выбор уровня сложности

Ребёнку предлагается выбрать вариант задания из нескольких (с соответствующей оценкой).

**Зачем это нужно:** право выбора повышает чувство контроля и снижает напряжение

3

## Личностная похвала

Похвала касается качеств личности, а не только учебного результата.

**Зачем это нужно:** формируется устойчивое чувство ценности себя, не зависящее от отметок.

4

## Фразы поддержки

Обучение ребёнка внутренним поддерживающим высказываниям

# Работа с родителями тревожных обучающихся

1. Формы и методы взаимодействия с родителями.
2. Педагогическое просвещение семьи.
3. Единые требования школы и семьи.



## 1. Родительское собрание: профилактика и просвещение

### 01 Введение (5 минут)

---

Актуализируйте проблему доступным языком: "В этом возрасте многие дети переживают повышенное волнение перед контрольными, выступлениями, новыми ситуациями. Сегодня мы разберём, как распознать тревожность и как правильно помочь своему ребёнку."

### 03 Практическая часть (10-15 минут)

---

Дайте чёткие рекомендации в формате "ДА" и "НЕТ". ДА: создавать безопасную среду, говорить о чувствах, поддерживать усилия. НЕТ: высмеивать страхи, давить на ребёнка, игнорировать проблему.

### 02 Информационная часть (15-20 минут)

---

Расскажите о признаках тревожности, которые видят родители дома. Объясните, как тревожность влияет на успеваемость, здоровье и социальную адаптацию. Используйте конкретные примеры и кейсы из практики (анонимизированные).

### 04 Вопросы и ответы (5-10 минут)

---

Оставьте время для вопросов. Часто родители стесняются задавать вопросы публично — предложите возможность подойти после собрания или написать вам лично.

### Примеры тем для родительских собраний

- "Как помочь ребёнку справиться с волнением перед контрольной работой"
  - "Тревожность и здоровье: почему тревожные дети часто болеют"
- "Социальная тревожность: как помочь стеснительному ребёнку адаптироваться в коллективе"
- "Перфекционизм и тревожность: когда стремление к отличным результатам становится проблемой"

## Мастер-классы для родителей

### Техники релаксации дома (30 минут)

**Что включает:** объяснение, что такое релаксация и почему она помогает снизить тревожность; демонстрация 2-3 простых техник — диафрагмальное дыхание, коробочное дыхание 4-4-4-4, прогрессивная мышечная релаксация.

**Практика:** родители выполняют техники вместе с вами, чтобы почувствовать эффект и запомнить последовательность. Вы даёте инструкции, как обучать этим техникам детей дома в спокойной обстановке.

### Как разговаривать с тревожным ребёнком (30 минут)

**Типичные ошибки:** разбор фраз-триггеров ("Не волнуйся", "Будь смелее", "Это же легко"), которые обесценивают чувства ребёнка и усиливают тревогу.

**Правильные фразы:** "Я вижу, что ты волнуешься", "Это нормально — переживать перед важным событием", "Давай подумаем вместе, что поможет". Практика на конкретных примерах с разбором ситуаций из жизни класса.

### Режим дня и сон для спокойного ребёнка (30 минут)

**Связь сна и тревожности:** объяснение, как недостаток сна повышает уровень кортизола (гормона стресса) и снижает способность мозга регулировать эмоции.

**Правила гигиены сна:** ложиться и вставать в одно время; ограничить гаджеты за час до сна; создать ритуал перед сном (чтение, спокойная беседа, техники расслабления). Практические советы по организации режима дня.

# Информационные письма и рассылки

Не все родители могут присутствовать на собраниях и мастер-классах. Информационные письма и рассылки в мессенджерах класса или печатные материалы позволяют охватить всех семей. Используйте их **по мере необходимости** — перед важными событиями, при обострении тревожности в классе или для напоминания о техниках помощи.

## Письмо 1: Тревожность перед контрольной

"Дорогие родители! На этой неделе в классе контрольные работы по математике. Если ваш ребёнок волнуется — это абсолютно нормально. Вот что может помочь:

- Не спрашивайте: "Ты готов?" — это усиливает давление. Скажите: "Я знаю, что ты старался. У тебя получится".
- Накануне не перегружайте занятиями — лучше выспаться.
- Утром перед школой напомните про дыхание 4-4-4-4.

Если ваш ребёнок регулярно испытывает сильное волнение (боли в животе, отказ идти в школу, слёзы) — свяжитесь со мной для индивидуальной беседы."

## Письмо 2: Техника дыхания (с видео)

"Рекомендуемая техника: **Коробочное дыхание 4-4-4-4.**

1. Вдох на счёт 1-2-3-4
2. Задержка дыхания на счёт 1-2-3-4
3. Выдох на счёт 1-2-3-4
4. Задержка на счёт 1-2-3-4
5. Повторить 5-10 раз

**Когда помогает:** при волнении перед контрольной, когда ребёнок не может уснуть, при панике или сильном стрессе.

**Важно:** Учите технике в спокойное время, чтобы в момент стресса ребёнок вспомнил и применил её автоматически."

# ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА

## Индивидуальные формы взаимодействия

### Индивидуальная встреча

**Когда проводить:** если вы выявили тревожность у конкретного ребёнка через наблюдения, опросники или обратную связь от других учителей.

#### Как построить встречу:

- Начните с позитива: "Ваш ребёнок старается, я вижу его усилия"
- Опишите наблюдения без оценок: "Я заметила, что перед контрольными у Маши часто болит живот, она выглядит напряжённой"
- Спросите о ситуации дома: "Как Маша ведёт себя дома? Говорит ли о школе?"
- Предложите совместный план: "Давайте подумаем, как мы можем помочь вместе"

### Телефонный разговор

**Когда использовать:** для срочной информации, оперативной поддержки или когда личная встреча затруднена.

**Пример:** "Здравствуйте! Я хотела поделиться наблюдением с сегодняшнего урока. На контрольной по русскому языку у Маши началась паника — она около 10 минут не могла приступить к работе, руки дрожали. Я тихо подошла, мы сделали дыхательную технику вместе, и она успокоилась, решила контрольную хорошо. Просто хотела, чтобы вы знали об этом эпизоде. Как дела у Маши дома? Говорит ли она о волнении перед школой?"

### Совместный план помощи

**Когда создавать:** после консультации со школьным психологом и первой индивидуальной встречи с родителями.

#### Структура плана:

1. Выявленная проблема (конкретно)
2. Что делает школьный психолог
3. Что делает классный руководитель
4. Что делают родители дома
5. Критерии успеха и сроки
6. Дата следующей встречи для обсуждения прогресса

## Пример совместного плана помощи

**Выявленная проблема:** высокий уровень тревожности перед контрольными работами (физиологические проявления, избегание, низкая самооценка)

**Что делает психолог:** еженедельные сессии продолжительностью 30-40 минут; когнитивная переработка установок ("Я не смогу" → "Я подготовился, постараюсь"); обучение техникам релаксации и самоконтроля.

**Что делает классный руководитель:** за день до контрольной — спокойный разговор наедине, напоминание о подготовке; во время контрольной — создание максимально комфортной атмосферы, при необходимости — возможность выйти и подышать; после контрольной — обязательная позитивная обратная связь независимо от результата.

**Что делают родители:** не транслировать собственное волнение на ребёнка; ежедневная практика дыхания 4-4-4-4 перед сном; не спрашивать об оценке сразу после школы — дать отдохнуть; соблюдение режима дня, полноценный сон (не менее 9 часов).

**Ожидаемый результат:** к концу четверти тревожность должна снизиться до умеренного уровня. Критерий: ребёнок приступает к контрольной без паники, физиологические проявления минимальны.

## Педагогическое просвещение семьи

Педагогическое просвещение семьи — это не только передача знаний о тревожности, но и работа с родительскими убеждениями, которые часто основаны на мифах и культурных стереотипах. Ваша задача — деликатно, но уверенно корректировать ошибочные представления.

Заблуждение 1: "Нужно заставлять"



**Миф:** "Если ребёнок боится, нужно заставить его это делать. Тогда он привыкнет и перестанет бояться."

**Реальность:** Принуждение не только не помогает, но и усугубляет тревожность. Ребёнок, которого насильно заставляют выступать перед классом, не становится смелее — он накапливает травматический опыт и в следующий раз будет бояться ещё сильнее.

**Правильный подход:** Поддержка, маленькие шаги, право выбора. Постепенная экспозиция в безопасной среде с эмоциональной поддержкой.

Заблуждение 2: "Это стыдно"



**Миф:** "Мой ребёнок тревожный — это стыдно. Он должен быть сильным, уверенным, не волноваться по пустякам."

**Реальность:** Тревожность — не слабость и не недостаток воспитания. Часто тревожные дети — это умные, чувствительные, ответственные перфекционисты. Они волнуются, потому что им важен результат, они думают наперёд и предвидят последствия.

**Правильный подход:** Нормализация. Объясните родителю, что тревожность — это особенность нервной системы и темперамента, которая при правильной поддержке превращается в сильную сторону личности.

### Заблуждение 3: "Само пройдет"



**Миф:** "Это возрастное, с годами пройдет. Не нужно ничего делать, раздувать проблему."

**Реальность:** Иногда тревожность действительно снижается с возрастом, но часто она не проходит, а переходит в хроническую форму. Если тревожность мешает ребёнку более 1-2 месяцев (нарушает учёбу, сон, социальные контакты) — нужна помощь.

**Правильный подход:** Раннее выявление и своевременная коррекция. Чем раньше начата работа, тем быстрее и эффективнее результат.

### Заблуждение 4: "Это моя вина"



**Миф:** "Я наверняка что-то сделал неправильно в воспитании, если мой ребёнок тревожный. Я плохой родитель."

**Реальность:** Тревожность — это многофакторное явление. Влияют генетика (если родители склонны к тревожности), темперамент (врождённая чувствительность нервной системы), жизненные ситуации (переезд, развод, конфликты) и окружение. Родитель обычно *не виноват*.

**Правильный подход:** Снять чувство вины и перенаправить энергию родителя на конструктивную помощь. "Вы не виноваты, но вы можете помочь."

### ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНОСТИ ДОМА

#### Поведенческие признаки

- \* 1) не хочет идти в школу (особенно перед определёнными днями);
- \* 2) постоянно просит подтверждение ("Я хорошо учусь?", "Они будут смеяться?");
- \* 3) избегает новых ситуаций, не хочет идти на новые занятия;
- \* 4) суетливость, не может усидеть, копошится;
- \* 5) часто ходит в туалет (без реальной необходимости).

#### Эмоциональные признаки

- \* 1) говорит о себе негативно ("Я глупый", "Я не смогу");
- \* 2) часто грустен или плаксив без видимой причины;
- \* 3) очень чувствителен к критике;
- \* 4) ночные кошмары про неудачи в школе;
- \* 5) ожидает неудачи ("Я получу двойку").

#### Физиологические признаки

- \* 1) жалобы на боль в животе, головную боль, тошноту (особенно перед школой);
- \* 2) часто болеет;
- \* 3) плохо спит, долго засыпает, ночью просыпается;
- \* 4) потеют ладони;
- \* 5) не ест или ест мало в школе/перед событиями.

## "ДА и НЕТ: как говорить с тревожным ребёнком"

### Как помочь тревожному ребёнку: да и нет

 ВМЕСТО ЭТОГО	 ГОВОРИТЕ ЭТО	ПОЧЕМУ
"Не волнуйся, это глупо"	"Я вижу, что ты волнуешься. Это нормально"	Валидация чувств
"Будь смелее!"	"Я знаю, что ты боишься. Давай сделаем это вместе"	Поддержка, не давление
"Ты самый умный, не о чем волноваться"	"Ты хорошо подготовился. Я верю в тебя"	Реалистичная поддержка
"Если не решишь эту задачу, получишь двойку"	"Давай разберёмся вместе. Если не получится, мы найдём решение"	Совместное решение
"Все смотрят на тебя. Не позорься!"	"Все сосредоточены на себе. Ты не один в центре внимания"	Реалистичная переоценка
"Когда я был в твоём возрасте, я не волновался"	"Я тоже иногда волнуюсь. Это человеческое"	Нормализация
"Твой друг Маша лучше учится"	"Маша учится по-своему, ты — по-своему. Оба пути важны"	Не сравнивать
"Это не страшно, это легко"	"Это может быть сложно, но ты сможешь"	Честность

## "Техники помощи дома"

### Техники помощи тревожному ребёнку дома


#### Техника 1: Дыхание

##### Когда использовать:

когда ребёнок волнуется, не может заснуть, перед контрольной

##### Как делать:

1. Сидеть или лежать.
2. Вдох на счёт 1-2-3-4.
3. Задержка на счёт 1-2-3-4.
4. Выдох на счёт 1-2-3-4.
5. Задержка на счёт 1-2-3-4.
6. Повторить 5-10 раз.

 Научите в спокойное время, чтобы ребёнок помнил в момент стресса.

#### Техника 2: Заземление

##### Когда использовать:

когда ребёнок паникует, переживает, не может сосредоточиться

##### Как делать:

1. Назовите 5 вещей, которые видите
2. Назовите 4 вещи, которые слышите
3. Назовите 3 вещи, которые чувствуете на коже
4. Назовите 2 вещи (запах, вкус)
5. Назовите 1 эмоцию/ощущение

 Техника отвлекает от тревожных мыслей и возвращает в настоящий момент.

#### Техника 3: Релаксация мышц

##### Когда использовать:

перед сном, когда ребёнок зажат от волнения

##### Как делать:

1. Напрячь ноги (5 сек), расслабить
2. Напрячь живот, расслабить
3. Напрячь грудь и спину, расслабить
4. Напрячь руки, расслабить
5. Напрячь лицо, расслабить

Повторить медленно 1-2 раза.

 Прогрессивная мышечная релаксация.

# Единые требования школы и семьи

## Два основных принципа единого подхода

### Принцип 1: Безопасность

**Дома:** родитель не наказывает за плохие оценки или ошибки в школе; не транслирует собственный стресс и тревогу на ребёнка; создаёт спокойную атмосферу, где можно говорить о трудностях без страха осуждения.

**В школе:** классный руководитель создаёт атмосферу психологической безопасности — право на ошибку, время на ответ (не "быстро!"), ошибки как часть обучения, а не повод для стыда.

### Принцип 2: Поддержка, не давление

**В школе:** даются возможности для маленьких побед (дифференцированные задания, где ребёнок может быть успешным); достижения замечаются и отмечаются публично; результат важен, но важнее — усилия и прогресс.

**Дома:** помощь в подготовке, но не изнуряющая "зубрёжка"; послание "мы в одной команде", а не "ты должен оправдать наши ожидания"; после неудачи — помощь в анализе и исправлении, а не критика и наказание.

# Работа с родителями тревожных обучающихся

Родители часто первыми замечают признаки тревожности. Они видят бессонницу, отказ от еды перед школой, боязнь перед контрольными. Но не всегда они понимают, что происходит, и часто пытаются "помочь" способами, которые усугубляют проблему.



**Ключевой момент:** родитель, который понимает тревожность ребёнка и знает, как на неё реагировать, — это половина успеха коррекции.

## Формы взаимодействия с родителями

### Родительское собрание

Профилактическое информирование всех родителей о признаках тревожности и правильных подходах. Проводить в начале учебного года или в период повышенного стресса.

### Мастер-класс

Обучение родителей конкретным техникам помощи: релаксация дома, как разговаривать с тревожным ребёнком, режим дня и сон.

### Информационные письма

Рассылки в мессенджерах класса с практическими советами, техниками дыхания, рекомендациями перед контрольными работами.

### Индивидуальная встреча

Когда выявлена тревожность у конкретного ребёнка. Обсуждение наблюдений, совместный план помощи, координация действий.

# Единые требования школы и семьи

Единый подход школы и семьи — главное условие эффективной помощи. Для ребёнка это означает предсказуемость, снижение тревожности и более быстрый результат от коррекции.

## Принцип 1: Безопасность

**В школе:** классный руководитель создаёт безопасную среду; даётся время на ответ (не "быстро!"); ошибки рассматриваются как часть обучения.

**Дома:** родитель не наказывает за ошибки в школе; не переносит свой стресс на ребёнка; создаёт спокойную атмосферу.

## Принцип 2: Поддержка, не давление

**В школе:** даются возможности для маленьких побед; результат не под давлением, а в поддерживающей среде.

**Дома:** помощь в подготовке, но не "зубрёжка"; фраза "мы в одной команде", а не "ты должен"; после неудачи: помощь, а не критика.

# Заблуждения родителей и реальность

## ✘ Заблуждение

"Если ребёнок боится, нужно заставить его это делать. Тогда он привыкнет и перестанет бояться."

"Мой ребёнок тревожный — это стыдно. Он должен быть сильным."

"Это возрастное, с возрастом пройдёт. Не нужно что-то делать."

## ✓ Реальность

Принуждение усугубляет тревожность. Правильный подход: поддержка, маленькие шаги, выбор.

Тревожность — не слабость. Часто тревожные дети — умные, чувствительные, перфекционисты.

Если тревожность мешает ребёнку 1-2 месяца, нужна помощь. Раннее выявление и работа — главное.

**Помните:** ваша роль — не лечить, а видеть, поддерживать и направить к специалисту.  
Это уже огромная помощь для ребёнка.



## Наши контакты

Государственное автономное учреждение  
Иркутской области

«Центр психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи»

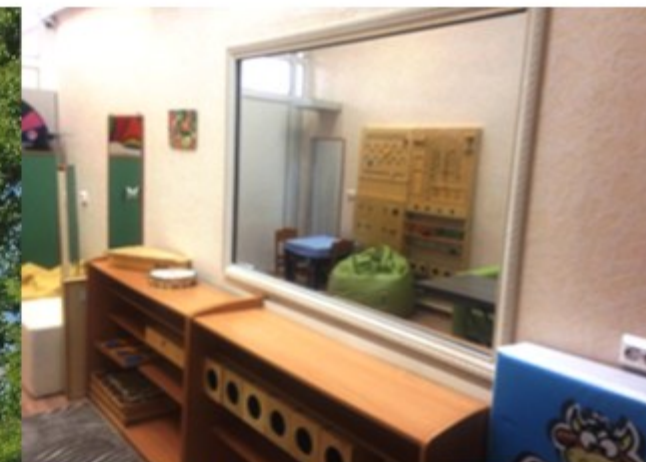
г. Иркутск, ул. Пискунова, 42

тел.: 8(3952)700-940

e-mail: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)

Сайт ГАУ ЦППМиСП

<http://cpmss-irk.ru/>



Благодарим Вас за внимание!