

Начальное образование

УДК 616.9:373

Для цитирования: Белоусова О.А. Профилактика тревожности у младших школьников: инструменты и методика // Научно-методический журнал «Поиск научных решений». 2026. № 1. С. 47–57.

DOI: 10.61077/2949-4818-2026-1-47-57

**Профилактика тревожности у младших школьников:
инструменты и методика**

Белоусова Оксана Анатольевна

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования «Центр непрерывного
повышения профессионального мастерства педагогических работников»
Министерства просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы профилактики школьной тревожности у детей младшего школьного возраста. Представлены результаты предварительного анкетирования родителей, направленные на выявление уровня тревожности у детей. Проведенный анализ анкетных данных демонстрирует высокий уровень тревожности у современных младших школьников. Актуальность проблемы состоит в том, что, испытывая тревожное состояние, младший школьник с трудом адаптируется в учебном учреждении. В статье обозначены ключевые причины возникновения данного состояния, а также предложены эффективные способы его преодоления. Даны практические рекомендации для родителей и учителей по профилактике детской тревожности в условиях школы и семьи.

Ключевые слова: тревожность, школьник, диагностика, профилактика, анкета, родитель, психология, педагогика, рекомендация.

**Anxiety prevention for primary school children:
tools and techniques**

Belousova Oksana Anatolievna

State Budgetary Institution of Additional Professional Education
"Center for Continuous Development of Professional Mastery of Teaching Staff"
of the Ministry of Enlightenment and Science of the Kabardino-Balkarian Republic

Abstract. The article discusses the prevention of school anxiety in primary school children. The results of a preliminary survey of parents aimed at identifying the level of anxiety in children

are presented. The conducted analysis of personal data demonstrates a high level of anxiety among modern primary school students. The urgency of the problem lies in the fact that, experiencing an anxious state, a younger student has difficulty adapting to an educational institution. The article identifies the key causes of this condition, as well as suggests effective ways to overcome it. Practical recommendations for parents and teachers on the prevention of child anxiety in school and family settings are given.

Keywords: anxiety, student, diagnosis, prevention, questionnaire, parent, psychology, pedagogy, recommendation.

Начальное образование – это фундамент всего последующего обучения в системе общего образования и получения профессионального образования. Успешность обучения в начальной школе во многом определяет будущую жизнь человека, поскольку именно в этом возрасте формируются базовые основы личности человека. В это время у ребенка выстраивается эмоциональное отношение к собственной деятельности, которое отражается в желании соответствовать требованиям учителя и родителей по образу «хорошего ученика». Все это вызывает у ребенка младшего школьного возраста новые переживания, которые, соединяясь с неудачами, могут приобретать негативную окраску, порождая тревогу. Изучение тревожности в контексте учебной деятельности является достаточно актуальным на сегодняшний день вопросом. Это обусловлено как теоретическими, так и практическими запросами.

Проведённый анализ нормативно-правовых документов в образовании в части психологического благополучия ребенка показывает, что профилактика школьной тревожности – это законная обязанность не только родителей, но и школы, вытекающая из принципов охраны здоровья и обеспечения качества образования. В нормативных правовых документах термин «школьная тревожность» встречается редко, однако профилактика состояний, ее вызывающих (стресс, психологическое неблагополучие, дезадаптация), является требованием закона и входит в ключевые задачи системы образования.

Основные нормативные документы, регламентирующие вопросы профилактики детской тревожности:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ:

Ст. 41 «Охрана здоровья обучающихся»: обязывает образовательные организации создавать условия, обеспечивающие охрану здоровья, включая психолого-педагогическую поддержку учащихся. Школьная тревожность рассматривается как фактор, негативно влияющий на психическое здоровье.

Ст. 42 «Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь...»: закрепляет права учащихся на получение помощи в преодолении

трудностей в обучении и социальной адаптации, которые часто являются следствием высокой тревожности.

Ст. 45 «Защита прав обучающихся...»: защищает детей от любых форм психического насилия, которое является одной из причин возникновения тревожности.

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС): в требованиях к личностным результатам освоения программ закреплена необходимость формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни», что включает психологическое благополучие.

Программа воспитания образовательной организации: как часть основной образовательной программы должна включать мероприятия по профилактике девиантного поведения, формированию стрессоустойчивости и созданию позитивного социального климата.

Проект стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года: планирует задачи по формированию психологической устойчивости у детей, созданию безопасной и комфортной образовательной среды, а также профилактике конфликтов.

Санитарные правила и нормы (СанПины): требуют обеспечения благоприятной психологической обстановки, рациональной организации учебного процесса для предотвращения перегрузок, а также создания условий для отдыха и двигательной активности.

Проблемой тревожности в разные периоды детства занимались Захаров А.И., Кочубей Б.И., Новикова Е.В., Кисловская В.Р., Гордеева Н.М., Прихожан А.М., Филиппова Е.В., Нежнова Т.А., Дусавицкий А.К., Доронина О.В. и др.

При изучении понятия «тревожности» в отечественной психологии А.М. Прихожан отмечает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [Прихожан 2014].

По определению Р. С. Немова, «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [Немов 1998, 601].

По определению С.С. Степанова, «тревожность – переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи» [Степанов 1995, 138].

Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Можно выделить два ключевых типа тревожности.

Первый тип – ситуативная тревожность. Она возникает как реакция на конкретную, объективно стрессовую ситуацию (например, перед важным экзаменом или событием). Это состояние знакомо каждому человеку в периоды ожидания возможных трудностей. Такая тревога не только естественна, но и полезна: она работает как мобилизующий механизм, помогая собраться, сконцентрироваться и ответственно подойти к решению задачи. Гораздо более тревожным сигналом является, наоборот, снижение ситуативной тревожности, когда человек в серьёзных обстоятельствах проявляет безответственность и легкомыслие. Это часто говорит о недостаточной зрелости, инфантильности или несформированном самосознании.

Второй тип – личностная тревожность. Это уже не временное состояние, а устойчивая черта личности. Человек с высокой личностной тревожностью склонен постоянно испытывать беспокойство и напряжение, даже когда для этого нет очевидных внешних причин.

Основой для развития тревожности часто служит врождённая повышенная чувствительность (*сензитивность*) нервной системы. Однако сама по себе чувствительность не гарантирует, что ребёнок станет тревожным. Решающую роль здесь играет стиль общения и воспитания, который выбирают родители.

Одним из факторов, провоцирующих формирование тревожности, является так называемая *гиперпротекция* – модель воспитания, для которой характерны чрезмерная опека, мелочный контроль, обилие запретов и постоянные замечания. В такой атмосфере общение приобретает авторитарный характер [Иванова 2016].

Ребёнок постепенно теряет уверенность в себе и своих силах, начинает постоянно бояться негативной оценки и переживать, что делает что-то неправильно. Это хроническое чувство беспокойства может закрепиться и со временем превратиться в устойчивую черту личности – личностную тревожность.

Часто гиперопека сочетается с симбиотическими отношениями, то есть крайне тесной, почти нераздельной эмоциональной связью между родителем и ребёнком. Если у ребенка усиливается тревожность, проявляются страхи – неперенный спутник тревожности, то могут развиваться невротические черты.

Неуверенность в себе, как черта характера – это самоуничижительная установка на себя, на свои силы и возможности. Тревожность как черта характера – это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей.

При постоянном переживании школьных неудач мы наблюдаем у ребенка потерю школьной мотивации и постепенное отчуждение от учебного процесса, а также состояние тревоги и негативных переживаний, которые приводят к повышению утомляемости, истощению, к частым соматическим заболеваниям и даже невротоподобным состояниям. Высокая тревожность, как правило, не снижает общий интеллектуальный уровень, но может серьёзно ограничивать развитие *дивергентного* (творческого) мышления. Для такого типа мышления необходимы смелость, открытость новому и готовность к неопределённости – качества, которые подавляются постоянным чувством тревоги. Таким образом, тревожность создаёт внутренние барьеры, мешающие свободному творческому поиску и генерации нестандартных идей [Гаврилова, Козлова 2015].

Актуальность исследования данной проблемы продиктована необходимостью своевременной психологической поддержки младших школьников.

Неуспех порождает тревогу, которая способствует закреплению неудач. Чем дальше, тем труднее становится «разорвать этот круг», это ведет к тому, что неуспеваемость становится «хронической». Поэтому важно знать психологическое состояние ребенка, наличие высокой тревожности, поскольку она может быть именно тем негативным фактором, который снижает учебную успеваемость ребенка.

Мир ребёнка существенно отличается от мира взрослого. Взрослые живут в более стабильной и предсказуемой среде, где многие действия становятся рутиной. Дети же ежедневно сталкиваются с чем-то новым и неизвестным. На каждом уроке им приходится усваивать не только новые знания, но и новые способы мышления. Чтобы чему-то научиться, ребёнок должен сначала осознать пробел в своих знаниях, почувствовать противоречие между тем, что он видит, и тем, что знает. Только преодолев это противоречие и овладев новым знанием, он поднимается на следующий уровень развития.

В большинстве школ сложилась традиция, когда учителя одобряют и поощряют учеников в основном за успехи в учёбе. Из-за этого большинство детей лишаются поддержки и признания, ведь отличников, которые успешны по всем предметам, очень мало.

Причинами трудностей в обучении младших школьников являются: нарушение учебной мотивации, развитие ребенка по «игровому типу», развитие

по типу «хроническая неуспешность», нарушение отношений с учителем, задержка психического развития, повышенная тревожность и др. [Волков 2002].

Тревожность часто испытывают не только двоечники, но и школьники, которые хорошо и даже отлично учатся и ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине. Однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности. У таких школьников отмечаются выраженные вегетативные реакции, психосоматические нарушения [Микляева, Румянцева 2004].

В основном детская тревожность часто связана с возрастными особенностями развития и во многих случаях является временным явлением. Однако если тревоги и страхи сохраняются долгое время и тяжело переживаются ребёнком, это указывает на нарушения в его эмоциональном состоянии, ошибки в родительском поведении или конфликты в семье или школе. В большинстве случаев причины устойчивой тревожности коренятся в сфере семейных отношений. К ним относятся попустительский стиль воспитания, непоследовательность требований и реакций взрослых, негативное или чрезмерно требовательное отношение к ребёнку.

Такие условия не только порождают у ребёнка постоянную тревогу, но и могут привести к его *десоциализации* – нарушению способности успешно адаптироваться в обществе.

Особенно динамично школьная тревожность прогрессирует в период перехода младших школьников к предметному обучению в основной школе. Именно поэтому важно изучать характер школьной тревожности и на ранних стадиях предотвращать ее нарастание путем профилактических психолого-педагогических мер. У детей младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических коррекционных мероприятий.

Исследование тревожности у младших школьников имеет критически важное значение для понимания их эмоционального и личностного развития, а также для сохранения психического здоровья. Именно младший школьный возраст является ключевым, фундаментальным этапом в формировании личности: в этот период закладываются основные черты и качества, которые во многом определяют всё дальнейшее развитие ребёнка [Рогов 2025]. Уровень тревожности напрямую влияет на несколько ключевых аспектов жизни ученика: на успешность обучения в школе, характер взаимоотношений со сверстниками, эффективность адаптации к новым условиям и требованиям.

Таким образом, тревожность выступает как значимый фактор, от которого зависит общее благополучие и развитие ребёнка в школьной среде.

Для исследования выраженности школьной тревожности у учеников начальной школы было проведено анонимное анкетирование родителей по методике Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко, в котором приняли участие 91 родитель младших школьников из разных муниципальных районов Кабардино-Балкарской Республики.

Результаты анкетирования родителей показали, что 40 учащихся (44 %) имеют низкий уровень тревожности, 21 (23 %) – средний, и 30 (33 %) – высокий (рис. 1). То есть, больше половины ответов говорят о том, что уровень тревожности у детей в основном средний и высокий. Эти результаты указывают на необходимость всестороннего внимания и комплексного подхода к проблеме тревожности у младших школьников, особенно среди тех, кто демонстрирует высокие уровни тревожности. Важно, чтобы родители, учителя и школьные психологи совместными усилиями помогали детям адаптироваться к школьной среде, снижая их тревожность и предотвращая её перерастание в серьёзные психологические проблемы.

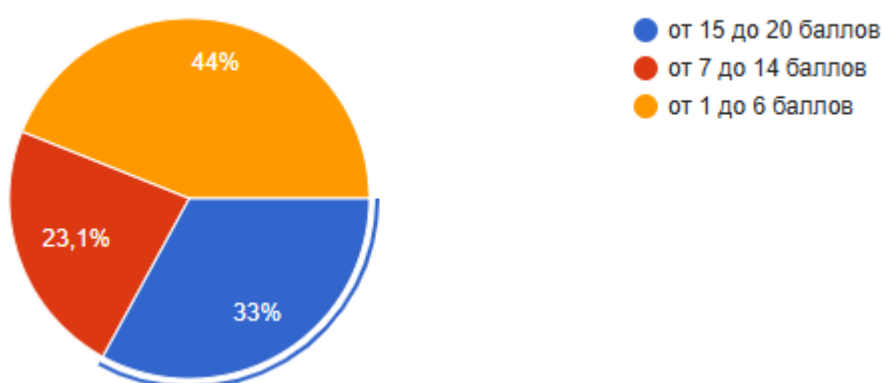


Рис. 1. Итоги анкетирования родителей

Результаты проведенного анкетирования родителей младших школьников заставляют задуматься. Картина, которую рисуют ответы, выходит за рамки обычной усталости после уроков. Большинство родителей отмечают у своих детей комплекс симптомов, указывающих на повышенный уровень тревожности и эмоционального напряжения. Родители чаще всего отмечают следующие трудности у своих детей:

- низкая работоспособность (не могут долго и продуктивно работать, быстро устают от заданий);
- проблемы с концентрацией (им трудно сосредоточиться, внимание рассеянное и неустойчивое);

- эмоциональная неустойчивость (дети описываются как обычно беспокойные, легко расстраивающиеся по незначительным поводам);

- повышенная чувствительность (частая неспособность сдерживать слезы – яркий маркер переполняющих эмоций, с которыми ребенок не может справиться).

Эти признаки, собранные вместе, не просто черты характера «чувствительного ребенка». Это классические симптомы тревожности, которые в младшем школьном возрасте часто маскируются под усталость, капризы или нежелание учиться.

Почему это происходит?

Переход из детского сада в школу – это стресс, связанный с кардинальной сменой социальной роли и требований. К основным причинам тревожности можно отнести:

- академическое давление, страх не соответствовать ожиданиям учителя и родителей; боязнь ошибок, плохих оценок;

- социальные страхи: трудности в налаживании контактов с одноклассниками, боязнь быть отвергнутым, конфликты;

- перегрузка и режим: несбалансированный распорядок дня, недостаток свободной игры и отдыха, перегруженность кружками и заданиями;

- семейная атмосфера: неосознанная тревога может передаваться от родителей, быть реакцией на конфликты дома или завышенные требования;

- цифровая среда: чрезмерное увлечение гаджетами, которое перегружает нервную систему и мешает развитию навыков концентрации.

Результаты такого опроса – важный ориентир для совместной работы семьи и школы над главным – обеспечением психологического благополучия наших детей. Тревожность – это не приговор. С ней можно и нужно работать, создавая для ребенка поддерживающую среду. Совместная работа педагогов и родителей – ключ к эффективной профилактике школьной тревожности у младших школьников.

Представляем практический план, включающий принципы, приемы и конкретные методики для профилактики тревожности младших школьников.

1. Для создания безопасной среды.

Можно организовать в классе и дома «Уголок спокойствия» – место, где ребенок может отдохнуть и восстановить силы, если чувствует перегрузку. Полезно ввести ритуалы начала и завершения дня, например, проводить в классе «утренний круг» с обсуждением настроения, а дома – вечерний разговор о том, что было хорошего и что оказалось трудным. Такие практики помогают структурировать день и снять напряжение.

Очевидно, что чёткие и предсказуемые правила снижают тревожность ребёнка, поскольку он заранее знает последствия своих действий.

2. Для развития эмоционального интеллекта и саморегуляции.

«Шкала чувств». Нарисовать вместе с ребенком «термометр» или «лестницу» эмоций от 1 (совсем спокоен) до 10 (очень сильно тревожусь/злюсь). Пусть он отмечает свое состояние – это научит его осознавать и проговаривать эмоции.

«Копилка успехов». Заведите в классе или дома коробку или альбом для записок о маленьких победах: «Поднял руку», «Помог другу», «Красиво написал букву».

Дыхательные и телесные упражнения. Используйте техники для снятия напряжения: «Дыхание шарика» (на вдохе надуваем живот, на выдохе сдуваем).

«Сожми-разожми». Сильно сжать кулаки на 5 секунд, затем расслабить. Отлично снимает мышечное напряжение перед ответом у доски. Игры с песком, крупами, водой, пластилином – отличная сенсорная разгрузка.

3. Для формирования адекватного отношения к учебе и оценкам.

Предупреждайте обучающегося о контрольной работе с целью предотвращения стресса.

Разделяйте задачи на части: например, задания (доклад, проект) выполнять поэтапно и хвалить за его выполнение.

Делать акцент на процессе. Спрашивайте: «Что нового узнал сегодня?», «Что было самым интересным?», «Какое задание заставило подумать?».

4. Для развития социальных навыков.

Применяйте парную и групповую работу в классе, создавая ситуации, где успех зависит от взаимодействия, а не от личного соперничества.

Используйте ролевые игры дома: проговаривать сложные ситуации (как попроситься в игру, как ответить на обидные слова, как попросить помощи у учителя).

Для тревожных детей можно составить короткий рассказ о том, как их любимый герой справляется с похожей тревожной ситуацией.

Педагогам и родителям (законным представителям) необходимо выработать алгоритм совместных действий. Посредством наблюдения педагог и родители фиксируют симптомы (потливость, тики, отказ идти в школу, частые болезни по утрам, плач без причины) через обмен информацией. Необходимо придерживаться единой стратегии: договориться о 2–3 конкретных приемах, которые будут использоваться и в школе, и дома (например, «шкала чувств» и «ритуал вечернего разговора»). Важно акцентировать внимание на усилиях и прогрессе, а не только на результате и оценках.

Рекомендуется четкий, но гибкий режим дня с чередованием периодов учебы, активного отдыха на улице и спокойных занятий. Обязательно нужно оставлять время «ничегонеделания» – это необходимо для психики.

Необходимо развивать эмоциональный интеллект путём распознавания и озвучивания эмоций. Ребенок должен быть уверен, что дома его примут любым – уставшим, плачущим, несовершенным. Следует избегать критики в момент неудачи. Нужно ограничить гаджеты, особенно перед сном, лучше заменить их настольными играми, чтением или беседами. Это улучшит сон и способность к концентрации.

Если тревожность стойкая и мешает жизни, общими усилиями потребуется консультация детского психолога или невролога.

Таким образом, сигналы, которые подают нам дети через усталость, слезы и невнимательность, – это просьба о помощи. Они не могут долго работать в состоянии стресса. Задача родителей и педагогов – не заставлять их «собраться», а разобраться в причинах напряжения и создать условия, в которых психика ребенка сможет восстановиться и развиваться гармонично.

Родители и педагоги должны проявлять согласованность и демонстрировать ребенку схожие ожидания и реакции. Если в школе требуют самостоятельности, а дома все делают за ребенка, это порождает тревогу. Важно сфокусироваться на усилиях, а не на результате, то есть хвалить не за отличную отметку, а за старание, концентрацию, преодоление трудностей. Ребенок должен понимать, что ошибка – это не катастрофа, а часть обучения. Важно создавать в классе и дома атмосферу, где не страшно ошибиться.

Список источников и литературы

1. Гаврилова Л.В., Козлова М.А. Вопросы страхов и тревожности в психологическом консультировании родителей младших школьников // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: материалы VII Международной научно-практической конференции. Ярославль : Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2015. Т. 2. С. 259–261.

2. Иванова И.П., Патеева О.В. Изучение влияния семьи на развитие личности младшего школьника // Взаимодействие семьи и школы по духовно-нравственному воспитанию обучающихся: сборник научных статей. Чебоксары, 2016. С. 83–90.

3. Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. Анкета по выявлению тревожности у детей. [Электронный ресурс]. – URL : <https://forms.gle/fXSk9kKUM7wMmyUP6> (дата обращения: 22.03.2026).

4. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 129 с.

5. Немов Р.С. Психология: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. Москва, 1998. 601 с.

6. Рогов Е.И. Практическая психология. Работа с детьми разного возраста: практическое пособие. Москва : Юрайт, 2025. 417 с.

7. Степанов С.С. Большие проблемы маленького ребенка: советы психолога родителям. Москва, 1995. 251 с.

References

1. Gavrilova, L.V., Kozlova, M.A. Issues of Fears and Anxiety in Psychological Counseling of Parents of Primary School Children, Systemogenesis of Educational and Professional Activity: Proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference. Yaroslavl: K.D. Ushinsky Yaroslavl State Pedagogical University, 2015, vol. 2, pp. 259–261, *in Russian*.

2. Ivanova, I.P., Pateeva, O.V. Studying the Influence of Family on the Development of Primary School Children's Personality, Interaction between Family and School in Spiritual and Moral Education of Students: Collection of Scientific Articles, Cheboksary, 2016, pp. 83–90, *in Russian*.

3. Lavrentyeva, G.P., Titarenko, T.M. Anxiety Detection Questionnaire for Children, available at: <https://forms.gle/fXSk9kKUM7wMmyUP6> (accessed: 22 March 2026), *in Russian*.

4. Miklyaeva, A.V., Rumyantseva, P.V. School Anxiety: Diagnosis, Correction, Development, Saint Petersburg: Rech Publ., 2004. 129 p., *in Russian*.

5. Nemov, R.S. Psychology: Textbook for Higher Education Students, Moscow, 1998. 601 p., *in Russian*.

6. Rogov, E.I. Practical Psychology. Working with Children of Different Ages: Practical Guide, Moscow, Yurayt, 2025. 417 p., *in Russian*.

7. Stepanov, S.S. Big Problems of a Little Child: Psychologist's Advice for Parents, Moscow, 1995. 251 p., *in Russian*.