

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА,
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДДЕРЖКА**

**Проблемы
ШКОЛЬНОЙ ПСИХОГИГИЕНЫ**

Елена
Кустобаева

В статье автор раскрывает задачи школьной психогигиены, причины нервно-психических расстройств, психогигиенические основы организации учебного труда школьников, методы и средства школьной психогигиены.

Надеемся, что этот материал будет полезен руководителям школ, учителям, школьным психологам.

Предмет и задачи школьной психогигиены

В настоящее время общество встало перед фактом резкого ухудшения здоровья школьников. Современный подросток поставлен сегодня в жёсткие условия социализации, связанные с кризисным моментом развития общества, с темпом социальных, экономических изменений, происходящих в последние годы. Жизнь в эпоху бурных преобразований вызывает острую и болезненную ломку устоявшихся стереотипов и привычных норм бытия. Эти изменения порой губительно действуют на старшее поколение, на семью, которая теперь зачастую не может дать ребёнку комфорт и психологическую защиту.

Нервные стрессы, отрицательные эмоции, физические и умственные перегрузки стали преобладать в жизни современного человека, подрывая здоровье как взрослых, так и детей.

Наиболее незащищёнными в этих условиях оказались дети и старики. Особое беспокойство, естественно, вызывает здоровье подрастающего поколения, которое находится в столь неудовлетворительном состоянии, что если не принять экстренных мер, последствия могут быть катастрофическими.

Особую тревогу вызывает тот факт, что отмечается чёткая тенденция к ухудшению психического здоровья детей и подростков. По данным специальных исследований, проведённых кафедрами детской психиатрии и НИИ психиатрии Российской Федерации, распространённость основных форм психических заболеваний в подростковом возрасте составляет 20–25 %, из них наиболее частными стали неврозы, психопатии, девиантное поведение. По данным НИИ дефектологии РАО, примерно 80% случаев систематической школьной неуспеваемости обусловлены различными состояниями интеллектуальной недостаточности, включая дебильность и задержку психического развития.

За время обучения в школе число нервно-психических расстройств возрастает в 2 раза. Частота абсолютно здоровых в психическом отношении школьников составляет в 1–3-х классах 30%, а в 9-х — 16%.

Таким образом, школа невольно способствует возникновению целого ряда заболеваний у детей, в том числе и нервно-психических.

Назрела острая необходимость разработки и проведения в жизнь комплексных программ, объединяющих медицинские, психологические, педагогические и социальные мероприятия по созданию в школе наиболее благоприятных условий успешного обучения и развития школьников при своевременном поддержании, сохранении и укреплении их общего и психического здоровья.

В связи с этим особое значение приобретает психогигиена. Являясь частью общей гигиены, она разрабатывает мероприятия по предупреждению возникновения и развития нервно-психических заболеваний. Её задача состоит в том, чтобы формировать и поддерживать нервно-психическое здоровье. Школьная психогигиена преследует цели создания условий, оптимальных для психического здоровья школьников, обеспечения хорошего эмоционального самочувствия, формирования благоприятного психологического климата, побуждающего к активной творческой деятельности на уроке и самораскрытию личности в условиях комфортной школьной среды.

Школьная психогигиена включает в себя психопрофилактику — предупреждение конкретных психических расстройств и психотерапию, представляющую собой целенаправленное комплексное воздействие на учащихся с лёгкими аномалиями психического состояния и поведения с целью нормализации психического здоровья детей.

Психопрофилактика в школе призвана решать следующие задачи:

- диагностика психического состояния школьников с целью предупреждения отклонений в нервно-психическом развитии и своевременной коррекции;
- устранение факторов, вредно отражающихся на психике ребёнка;
- разработка системы мер, коррекционных программ, нормализующих состояние психики;
- профилактика перегрузки и переутомления школьников в учебном процессе;

- создание комфортной материально-пространственной среды и благоприятного психологического климата школы;
- введение в педагогическую практику принципа психогигиены общения «не навреди!» (не навреди нервно-психическому здоровью ученика, класса);
- разработка и внедрение в учебный процесс психосберегающих технологий;
- вооружение школьников и учителей приёмами психической саморегуляции (обучение приёмам самонастройки и умениям снимать психические перегрузки);
- пропаганда психогигиенических знаний среди руководителей школ, учителей, родителей, учащихся.

Актуальность задач психопрофилактики и возможность их реализации в условиях школы не вызывает сомнения. Значительно сложнее решаются задачи, связанные с преодолением уже возникших по тем или иным причинам аномалий в психическом состоянии и поведении школьника.

Следует отметить, что предметом школьной психогигиены являются нервно-психические расстройства, характеризующиеся лёгким извращением психических процессов, их отклонением от нормы. Конкретно это выражается в детских неврозах, в аффективном поведении, ослаблении самоконтроля, крайней акцентуации характера и др. Такого типа нервно-психические расстройства называют лёгкими психическими сдвигами или пограничными состояниями. Это ещё не патология (которой занимаются психотерапевты), но уже и не норма психики.

Больных психозами лечат психотерапевты. Объект школьной психогигиены — только лёгкие отклонения психики от нормы и некоторые пограничные состояния.

Специалистов по работе с таким контингентом практически нет. Будущего врача учат работать с больным ребёнком (т. е. с патологией), а педагога в вузе — с учениками, имеющими нормальное психическое развитие. В реальной практике все они (за исключением явной патологии) попадают к учителю, который сталкивается с самыми различными вариантами нервно-психических расстройств у детей и подростков. Зачастую он не знает, как ему реагировать, как помочь ребёнку, находящемуся в тяжёлом эмоциональном состоянии.

Иногда учитель вообще не может понять состояние ученика и объясняет непонятное поведение знакомыми этическими категориями типа «недобросовестный», «ленивый», «не вписывается в коллектив», «замкнутый» и др.

Внимательные, профессионально грамотные учителя в сложных случаях обращаются с запросом к школьному психологу, который проводит диагностику, формирует психологический диагноз, разрабатывает программу психокоррекционной работы и рекомендации. Психокоррекционные программы реализуются совместно психологом, учителями, валеологом, родителями, учащимися. Такая работа ведётся, если в школе есть психологическая и валеологическая службы. Чаще всего учителю приходится самому вести психогигиеническую работу, особенно в сельской школе, где нет психолога.

Школа в течение длительного времени осуществляет тесное общение с детьми, школьные педагоги имеют возможность ежедневно наблюдать за развитием детей и влиять на их эмоциональное благополучие. Оказание квалифицированной помощи ученику, имеющему проблемы, требует от учителя элементарных психогигиенических знаний, в том числе и понимания причин, вызывающих отклонения психического состояния и поведения.

Причины нервно-психических расстройств

Как правило, нервно-психические расстройства, в частности неврозы, вызываются воздействием психотравмирующих факторов. Неврозы относятся к группе психогенных заболеваний, причина которых — психическая травма.

Под психической травмой чаще всего подразумевается интенсивное, но сравнительно кратковременное отрицательное внешнее воздействие, которое может вызвать эмоциональные переживания, — горе, печаль, чувство утраты и одиночества, отчаяние, обиду, страх, тревогу, ужас, а также другие эмоциональные состояния, ведущие за собой расстройства деятельности внутренних органов. Тяжёлая психическая травма может вызвать выраженные психические расстройства. Психическая травма — это сложный психологический феномен, у неё ярко выраженный индивидуальный, личностный характер. Так, для одного конкретного ребёнка из ста она может явиться психогенной и привести к невротизации личности, для девяноста девяти других детей она не становится психотравмирующим фактором.

Помимо тяжёлых психических травм существуют и менее интенсивные по своему воздействию, но очень значимые для данного ребёнка события, на которые он болезненно реагирует. В таких случаях речь идёт о психотравмирующей ситуации.

Психотравмирующая **ситуация**¹ — это продолжительное воздействие многих отрицательных факторов в комплексе. Каждый из этих факторов может быть не столь значительным, но когда их много и они действуют в течение продолжительного времени, их действия как бы суммируются и вызывают расстройства психической деятельности и болезненные состояния.

Общим для всех психогенных заболеваний является их возникновение после психической травмы, причём все болезненные проявления связаны с психотравмирующими факторами, а после его исчезновения или нормализации ситуации переживания исчезают или значительно уменьшаются.

Больше всего психотравмы, как это ни парадоксально, наносятся ребёнку в **семье**. Несложившиеся семейные отношения, ссоры родителей, их конфликты, распад семьи уже сами по себе очень тяжело переживаются детьми.

Когда два любимых и дорогих ему человека живут в состоянии ненависти, отвергают друг друга, ребёнок, продолжая любить их обоих, ока-

¹ Еникеева Д. Популярная психиатрия. М., АСТ-ПРЕСС, 1998.

зывается в противоречивой ситуации, порождающей душевный дискомфорт, тревожность, страдания.

Типичная ситуация, ведущая к невротизации личности, — противоречивые требования родителей (дедушек, бабушек) к нему. К этому же типу относятся противоречия между родителями и учителями, когда родители пренебрежительно относятся к учителю, не поддерживают его авторитет в глазах ребёнка. Учителя в свою очередь не всегда находят правильный тон общения с родителями. Всем достаточно хорошо знакомы родительские собрания, на которых учитель распекает родителей, демонстрируя им «достижения» их чад.

Для ребёнка и учитель (особенно в начальной школе), и родители — самые значимые лица, и их взаимное неприятие и неуважение губительно для него. В конце концов, он перестаёт уважать всех взрослых вообще. Один из факторов, травмирующих личность ребёнка, — родительское тщеславие: ребёнок должен учиться только в престижной английской школе, непременно на «отлично», кроме того, он учится в музыкальной, спортивной школе и др. И везде от него ждут превосходных результатов. К сожалению, это далеко не всем удаётся. Ребёнок часто оказывается перегруженным обилием уроков и заданий, вследствие чего развивается переутомление. Он не успевает справиться со всеми своими нагрузками, испытывает чувство острой нехватки времени. У него не остаётся времени ни на игру, ни на любимые виды занятий. Развивается чувство неуверенности, душевного дискомфорта, тревоги. Чем выше нарастает утомляемость, тем выше чувство тревоги, тем всё ниже и ниже результаты учёбы. Родители, не замечая этого, продолжают усиливать нажим, давление. Ребёнок предпринимает отчаянные попытки выправить ситуацию, вернуться к прежним достижениям, но у него зачастую не хватает возможностей.

Саша П. (10 лет) — мальчик из интеллигентной семьи. Отец очень требователен к сыну. Отметки должны быть только отличные. У мальчика средние способности, большая старательность и ответственность в учёбе. С 1-го по 4-й класс — круглый отличник. В 5-м классе, как это часто бывает, картина изменилась: другие учителя, разные требования. К тому же много времени отнимает музыкальная школа. Отметки сначала 5 и 4, затем 4 и 3. Отец возмущён. Саша очень старается, но результаты прежние. Нарастающая утомляемость плюс отрицательные эмоции — выговоры, порицания, бесконечное сидение за уроками привели к тому, что мальчик сильно ослабел. Он начал часто болеть, пропускать занятия. Отец очень переживал неуспех сына. «Смотри, — говорил он ему, — с Петровой никто не занимается, а она отличница. Я должен стыдиться своего сына!» Сам не замечая, как это произошло, он перешёл на крик. Наконец, увидев, что сын сидит бледный и безучастный, отец послал его учить уроки. Через некоторое время он пришёл посмотреть, как Саша делает уроки, и с возмущением обнаружил, что тот спит. Возмущение скоро сменилось недоумением и испугом, т.к. его невозможно было разбудить. К ужасу родителей, поднявших на ноги всех врачей, он проспал три дня, а когда его удалось разбудить, он был таким слабым, вялым и равнодушным ко всему, что ни о каких занятиях речи не могло быть. Врачи и школьный психолог настоятельно рекомендовали оставить мальчика в

покое. Школу в этом году он не посещал. Окрепнув в детском санатории, на следующий год учился нормально. Родители сумели сделать из этой ситуации соответствующие выводы и изменили свою позицию.

Есть категория родителей, которых очень тревожит будущее детей. Свою тревогу они невольно передают детям, постоянно внушая им мысль о том, что нужно очень стараться, учиться только на «отлично», чтобы поступить в вуз. «На платное образование у нас нет денег, ты сам должен обеспечить себе будущее», — говорят зачастую в таких случаях. И ребёнок старается (не каждый, разумеется, но есть дети с повышенной ответственностью и высоким уровнем притязаний). Именно они выполняют всё, что задают учителя, именно они до ночи сидят за уроками, не имея времени на отдых. Это не проходит даром: переутомление, гиподинамия, чувство тревоги, беспокойства приводят к тому, что постепенно истощается энергетический потенциал личности, нарастает чувство усталости. Успехи достигаются всё большим и большим усилием. Возникает ситуация, препятствующая эмоциональному благополучию. Так постепенно идёт процесс невротизации личности. Невроз в данном случае возникает вследствие перенапряжения, связанного с постановкой сверхсложной задачи.

Несоизмеримость предъявляемых требований с возможностями ребёнка становится фактором, ведущим к отклонениям в развитии личности. Не случайно мы всё чаще сталкиваемся с явлениями школьной дезадаптации, школьного невроза, страха школы и др.

Дидактогенные травмы

Среди причин нервно-психических расстройств особое место принадлежит дидактогенным травмам.

Дидактогенные травмы — это травмы, нанесённые ребёнку в процессе обучения. Одним из первых дидактогенные факторы, приводящие к школьным неврозам, описал К.К. Платонов² и тем самым привлёк внимание педагогической общественности к этой проблеме. Весь спектр этих травм располагается в плоскости общения, отношений, складывающихся в учебном процессе. В.И. Журавлёв в работе «Основы педагогической конфликтологии»³, анализируя конфликтно-стрессовые ситуации в работе учителя с подростками, выделяет следующие конфликты:

- дисциплины,
- в сфере дидактического взаимодействия,
- в методике обучения,
- в тактике взаимодействия учителей и подростков,
- этики.

Все они имеют место в системе взаимодействия учителя и учащихся в педагогическом процессе и представлены в многочисленных вариантах.

Стрессовыми факторами для учащихся становятся психогенные реакции, связанные с учебным процессом. Они возникают в связи с эмоциональным волнением перед контрольной работой, процедурой тестиро-

² Платонов К.К. Слово как физиологический и лечебный фактор. М.: Медгиз, 1962.

³ Журавлёв В.И. Основы педагогической конфликтологии. М., 1995.

вания знаний, экзаменами. Некоторые дети испытывают сильный страх перед отдельными учителями, особенно по предметам которых у них стойкое отставание.

Учитель как очень значимое для ребёнка лицо является весьма сильным для него раздражителем. Об этом никогда не следует забывать педагогам. Слово учителя, взгляд, жест — всё имеет значение для ученика. Если ученик цепенеет под взглядом учителя, он никогда не сможет ответить даже то, что знает. В силу высокого эмоционального напряжения, стресса, а вернее, дистресса, он всегда покажет результаты значительно ниже, чем в свободной, естественной обстановке.

Одна из причин невротизации личности — неуспех в учебной деятельности. Стойкая неуспеваемость, с одной стороны, показатель трудности социализации личности, с другой стороны, неуспеваемость — это тот фон, на котором сама трудность развивается. Здесь травмирующим фактором выступает отрицательный оценочный аспект деятельности ученика: «Ты плохо читаешь», «Ты, как всегда, решил неверно», «Твоя контрольная работа хуже всех».

Дидактический невроз чаще всего возникает по вине учителя. Неосторожно сказанное обидное слово, унижительные эпитеты типа «ноль», «тупица» и т.п., опрос с пристрастием, недоверие, пренебрежительное отношение — всё это источники невротизации личности. Поведи себя учитель иначе, и травмы можно было бы избежать. Низкая оценка деятельности ученика воспринимается им как низкая оценка его личности в целом.

Это ведёт к снижению самооценки. Низкая самооценка сопряжена с глубоким внутренним дискомфортом, блокирует дальнейшее развитие ребёнка, не оставляет шансов преодолеть сложившуюся ситуацию. Таким образом, низкая самооценка снижает адаптивные возможности личности, затрудняет выстраивание рационального поведения. Следствием низкой оценки и самооценки может явиться разочарование, пессимизм, чувство безнадежности, безысходности, вплоть до суицида (самоубийства).

В зависимости от индивидуальных личностных особенностей могут наблюдаться и другие формы поведения. Например, резкое снижение самооценки может вызвать аффективный взрыв, бурный протест даже у достаточно уравновешенного подростка, не говоря уже о представителях холерического темперамента.

Ситуация успеха — это субъективное переживание человеком (или группой) личностных достижений в контексте истории его (или группы) жизни; условия создания ситуации успеха — атмосфера доброжелательности, снятие напряжения, страха, дифференцированный и личностно-ориентированный подход в обучении.

Хронический характер неуспеха, неудач, отрицательных оценок своей деятельности приводит к снижению волевого импульса к самореализации. Как отмечает психолог Н.В. Жутикова: «Невротическое развитие личности по психостеническому (от астения — бессилие, слабость) типу начинается с переживания ещё в детстве низкой самооценки, вызванной отношением взрослых»⁴.

⁴ Жутикова Н.В. Учителю о практике психологической помощи. М., 1998.

Следует признать, что во всех гуманистических педагогических системах наших педагогов чётко прослеживается принцип «Учиться победно!» А сами методики направлены на то, чтобы каждый ребёнок испытал успех и радость победы. Это одно из самых сильных средств профилактики неврозов у детей. Дать ребёнку возможность окрепнуть, помочь ему обрести способность к социальной адаптации в соответствии со своими особенностями — задача каждой школы.

Особо подвержены психотравмирующим воздействиям дети со слабым типом высшей нервной деятельности. У них небольшой запас сил, а потому действие сильного раздражителя вызывает повышенную утомляемость и тормозные реакции. Аналогично действует на них слабый, но продолжительный по времени раздражитель. Детям такого типа свойственны тормозные реакции на психологическую трудность. Их заторможенность часто ставит в тупик учителей. Ситуация осложняется тем фактом, что будучи глубоко взволнованы, находясь иногда на грани нервного срыва, они внешне это почти ничем не выдают. На лице как бы застывает ничего не выражающая маска. Это так называемый «ступор», когда ребёнок, находясь в состоянии торможения, не может ответить, отреагировать на внешние действия. Взрослые же, сами вызвавшие эту реакцию, не понимают состояния подростка; более того, оно их раздражает. Конфликт, таким образом, усугубляется.

В качестве психотравмирующего момента может выступать сравнение ребёнка с другими детьми, указание на то, что они способнее, сообразительнее его, что они более ловкие, быстрые и др. Это вызывает чувство неудовлетворённости собой, протест против несправедливых, как ему кажется, обвинений. Кроме того, это вызывает неприязненное чувство к тому, с кем его постоянно сравнивают, а также зависть и озлоблённость. Так постепенно происходит деформация личности, формируется целый комплекс отрицательных качеств. Можно с уверенностью сказать, что для ребёнка сознание того, что он хуже других, непереносимо и непереживаемо.

Л.С. Выготский подчёркивал, что ребёнка нужно сравнивать только с самим собой. В этом и заключается гуманистическая позиция, рассматривающая ребёнка в непрерывном развитии и изменении.

Конфликтные ситуации нередко возникают из-за несправедливых отметок за письменные и устные ответы. Недовольство и раздражение испытывают те подростки, которым постоянно занижают оценку. При этом весь класс знает, что оценка выставлена несправедливо.

Особенно возмущают подростков и их родителей разные оценки за одинаковые ошибки в письменных работах. Некоторые школьники идут на открытый протест по поводу несправедливости выставленных оценок. Одна из причин, вызывающих этот конфликт, — нарушение учителем дидактического требования необходимости комментирования ответов учеников, обоснованности выставленной отметки.

Тревожность школьника

Один из психологических механизмов отклонений в развитии личности — тревожность. Тревогу определяют как ощущение неконкретной, неопределённой угрозы, неясное чувство опасности. Особенность тревож-

ных переживаний — ожидание опасности и чувство неизвестности — откуда идёт эта опасность.

Тревога не имеет определённого источника, это «страх неизвестно чего». Состояние тревоги испытывают время от времени практически все люди, но тревожность как черта личности присуща далеко не каждому. **Тревожность как черта личности** формируется в повторяющихся травмирующих ситуациях, в условиях сильного отрицательного эмоционального воздействия, когда ребёнок сам не может справиться с охватившей его со всех сторон тревогой. Накапливая опыт неудачных, неадекватных способов преодоления тревоги, он становится эмоционально неустойчивым, мнительным, легко ранимым.

Не понимая, а вернее, чётко не осознавая причину тревоги, ребёнок не может удовлетворить свою потребность избавиться от неё. Напряжённость сохраняется, носит необъяснимый характер, т.к. непонятно, что нужно сделать, чтобы изменить ситуацию. Такое эмоциональное напряжение называется невротической тревогой, которая может возникнуть при любом внутреннем конфликте, затрагивающем самовосприятие и самооценку.

Невротическая тревога — исходный момент развития разнообразных невротических симптомов. В связи с тем, что она не позволяет сформировать целенаправленное поведение, устраняющее её реальные причины, то с помощью патологических, невротических защитных механизмов формируются её псевдопричины, не имеющие отношения к подлинному мотивационному конфликту, но позволяющие построить защитное поведение.

Неопределённая тревога сменяется в сознании ребёнка конкретными, но беспочвенными страхами: страх отвечать перед всем классом, страх перед открытыми или закрытыми пространствами, страх темноты и др. по принципу «Лучше бояться чего-то конкретного, чем неизвестно чего». Так рождается страх. Преимущество страха в его определённости. Учёные отмечают, что страх и опасения имеют перед неопределённой невротической защитой одно преимущество — они позволяют так организовать своё поведение, чтобы активно им противодействовать: обследоваться у врачей и искать у них помощи, избегать открытых площадей или замкнутых помещений, создавать определённый ритуал поведения, исключающий навязчивые постыдные мысли. В основе неврозов, как правило, лежат конфликты, затрагивающие наиболее значимые и глубокие потребности личности. Тревога охватывает душу ребёнка лишь тогда, когда конфликт пронизывает всю его жизнь и препятствует реализации его важнейших потребностей.

Учителю очень важно знать, каково эмоциональное состояние ребёнка, что является причиной его тревоги, в какие формы он её преобразует, в каких ситуациях она проявится для того, чтобы оказать ему квалифицированную помощь.

Представление о том, что невроз может развиваться из-за слабой успеваемости, не совсем верно. Да, успех в учении очень важный фактор эмоционального благополучия школьника. Но решающим здесь являются не сами результаты, а отношение самого ученика и родителей к ним. Если ребёнок не придаёт этому особого значения, если он может реализовать себя в спорте, лидерстве и др., если родители не делают из этого трагедии

(как может, так и учится), то невроз, как правило, не развивается. Лишь в том случае, когда оценки становятся символом его тупости, бездарности, неспособности, если родители отвергают и осуждают, возникает ситуация, препятствующая эмоциональному комфорту. Сознание этого факта непереносимо для личности. Человек не может с этим смириться и одновременно не в состоянии изменить **ситуацию**. Именно в этом случае возникают предпосылки для развития невроза. Если ребёнок, будучи недоволен собой, находит силы бороться, пытается переломить ситуацию, если при этом он ощущает помощь, поддержку и добивается некоторых успехов, тревожность постепенно преодолевается. При условии, если все попытки не приводят к успеху, недовольство собой нарастает, резко снижается самооценка, возникает угроза представлению о самом себе.

Любые невротизирующие ситуации неизбежно затрагивают глубокие пласты личности и так или иначе связаны с представлением о самом себе. Вот почему так важно педагогам и родителям понять состояние ребёнка, помочь ему конструктивно использовать недовольство собой, направить его усилия в нужное русло и обеспечить успех.

Успех как реализованная цель позволяет человеку повысить представление о самом себе. Устранение сильных и сверхсильных раздражителей (угроз, насмешек, брани, унижений и др.) со стороны значимых взрослых и сверстников — это наипервейшая задача, решение которой позволит ребёнку преодолеть внутренний дискомфорт и обрести эмоциональное благополучие.

Общеизвестно, что наиболее тревожные среди всех учащихся — двоечники и отличники. Отличники постоянно озабочены удержанием и подтверждением своих отличных успехов. Двоечников волнует отношение родителей, одноклассников, учителей. Наименее тревожны троечники, главный принцип жизни которых — «не напрягайся». Из-за этого нежелания напрягаться они и не учатся в полную меру своих возможностей. Для плодотворной и результативной работы определённый уровень тревоги необходим. Это «...тот уровень, который не изматывает человека, а задаёт тонус его деятельности, выполняет роль дрожжей в тесте, благодаря которым каравай становится румяным и пушистым. Эта тревога не парализует человека, а, наоборот, «разогревает» его, мобилизует на преодоление препятствий и решение задач»⁵. Такую тревогу называют конструктивной. Она присуща «хорошистам» и тем из отличников, кто уверен в отношении окружающих, независимо от отметок. Чувство тревоги неизбежно сопровождает учебную деятельность, ибо никакая активная познавательная деятельность человека не может не сопровождаться тревогой.

Учение и саморазвитие личности успешно протекают не тогда, когда тревога полностью исключена, а когда она находится на оптимальном уровне. Следовательно, задача учителя состоит не в том, чтобы полностью исключить тревогу и добиться полного душевного спокойствия, а в том, чтобы удержать тревогу не выше определённого уровня. Кроме того, необходимо дать ребёнку средства конструктивного преодоления тревоги, не допуская примитивных форм защиты.

⁵ Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьников. М., 1988.