



Как беспокойство родителей влияет на учебную успешность детей

*Тимашева Лариса Владимировна, заведующий
кафедрой психологии, педагогики и дополнительного
образования ГБОУ «Институт развития
образования» Краснодарского края,
кандидат психологических наук, доцент*

12 марта 2026 года,
г. Краснодар

Учебная успешность детей – это не только отметки, но и способность эффективно усваивать знания, умение применять их, позитивное отношение к учебе и адекватная самооценка. Она зависит от внутренней мотивации, организации учебного процесса, поддержки родителей и эмоционального состояния ребенка

Беспокойство (волнение, тревога) родителей напрямую влияет на психологическое состояние и успеваемость ребёнка.



Повышение тревожности. Дети эмоционально чувствуют состояние родителей. Они считывают наше беспокойство, даже если мы ничего не говорим. Это запускает у них стрессовую реакцию, мешая концентрации, запоминанию и радости от новых знаний.



Снижение мотивации к учебе.

Когда энергия ребенка уходит на совладание с напряженной атмосферой и вашим беспокойством, на познавательную активность и интерес не остается сил.

Возникновение / усиление психосоматики.

Постоянное напряжение может проявляться у детей головными болями, проблемами со сном, аппетитом или частыми простудами.

Формирование неуверенности в себе. *Ребенок может воспринимать вашу тревогу как сигнал, что мир опасен, а он сам не способен справиться с жизненными изменениями. Это подрывает его веру в свои силы.*



Мы волнуемся → ребёнок тревожится → его успехи падают → Мы волнуемся ещё сильнее

Школьная тревожность — это устойчивое эмоциональное напряжение, вызванное школьными ситуациями: отметками, ответами у доски, отношениями с учителями или сверстниками

Формирование школьной тревожности



01

Эпизодическое беспокойство

Легкое волнение перед конкретным событием: контрольная или ответ у доски. Проходит после триггера



02

Эмоциональное напряжение

Ожидание неудачи становится постоянным. Ребенок продумывает негативные сценарии заранее



03

Формирование избегания

Тревога влияет на поведение. Ребенок активно пытается избежать школы или стрессовых ситуаций



04

Тревожное ожидание

Страх становится чертой личности и перестает зависеть от реальных событий. Появляются постоянная скованность и трудности с концентрацией



05

Хроническая дезадаптация

Состояние переходит в расстройство. Интерес к учебе полностью пропадает, самооценка критически низкая, психосоматика становится хронической

Чек-лист для родителей: «10 признаков школьной тревожности»

Тревожные признаки

Отказ от активности

Низкая самооценка

Неоправданная забывчивость

Пассивность и скованность

Навязчивые движения

Социальная изоляция

Сверхчувствительность

<https://smart-inc.ru/blog/shkolnaya-trevozhnost-cto-eto-i-kak-pomoch-rebyonku>

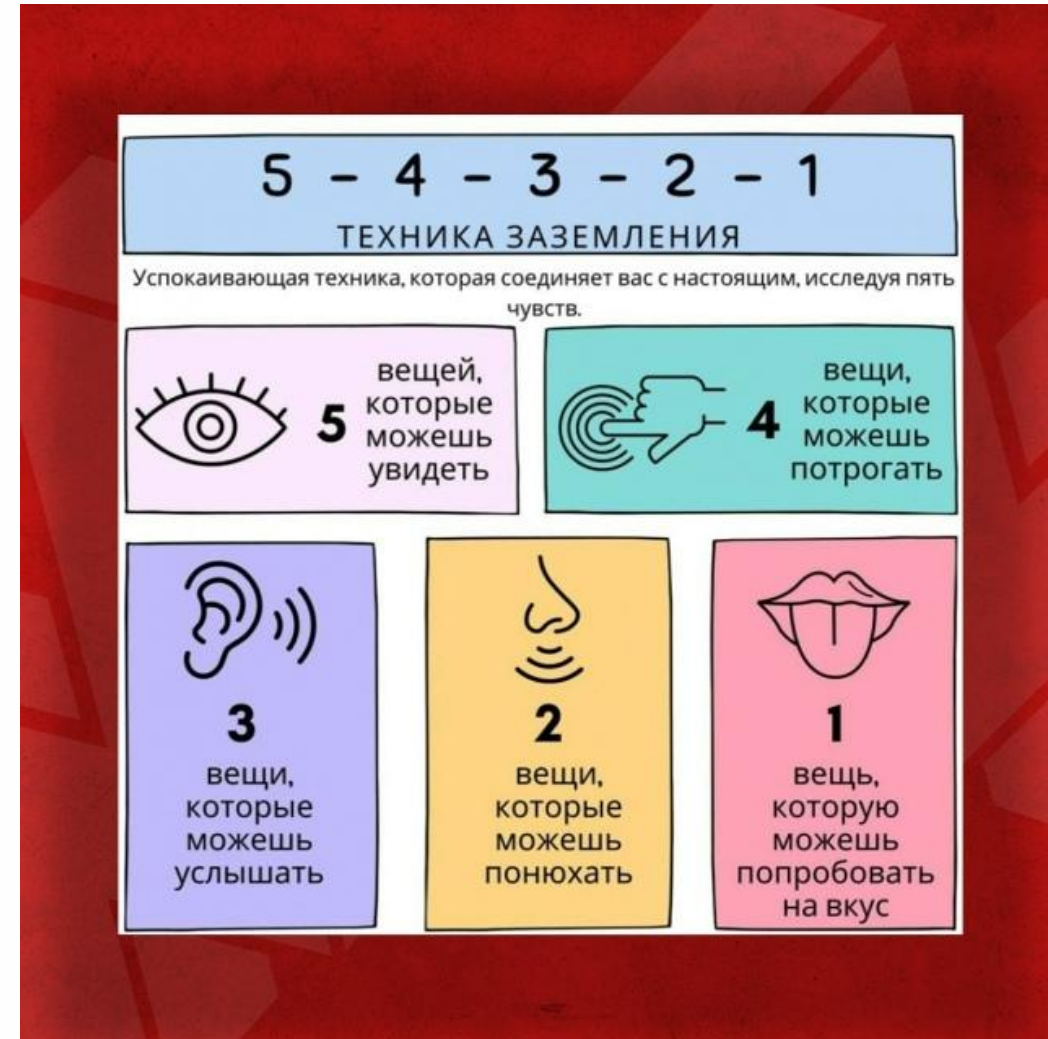
- Переживает задолго до начала учебного дня.
- Жалуется на самочувствие перед школой без медицинских причин.
- Боится отвечать у доски даже при знании материала.
- Резко реагирует на отметки и замечания.
- Теряет концентрацию на уроках.
- Избегает разговоров о школе.
- Отказывается от школьных мероприятий.
- Становится раздражительным или замкнутым.
- Плохо спит в учебные дни.
- Часто просит остаться дома.

Совпадение нескольких пунктов – повод задуматься

Снизив уровень своей тревоги, вы создаете для ребенка безопасную и поддерживающую среду, в которой он может успешно развиваться и учиться

Основные стратегии снижения родительской тревоги:

- ✓ **Анализ страхов:** разделите тревогу на «реальную» (факты) и «воображаемую» (фантазии). Записывайте их: например, «двойка» — это факт, а «не поступит в вуз» — фантазия.
- ✓ **Информационная гигиена:** выйдите из чатов, где нагнетают панику, и ограничьте потребление контента о школьных катастрофах.
- ✓ **Практика «Зато»:** принимайте неидеальность. «Получил плохую отметку – *зато* понял, какую тему нужно подтянуть».
- ✓ **Смена фокуса:** перестаньте быть контролером и станьте поддержкой. Ребенок должен чувствовать, что его ценят не за отметки.
- ✓ **Дыхание и тело:** используйте дыхательные техники для успокоения, гуляйте, занимайтесь спортом.



Как помочь ребёнку?

Поддерживающая атмосфера начинается с простых и регулярных вещей

Ребёнок должен знать, что:

- ✓ его любят не за оценки и поведение;
- ✓ ошибаться – можно;
- ✓ взрослые рядом для помощи.



- ✓ Будьте внимательными к изменениям.
- ✓ Сосредоточьтесь на чувствах. Это помогает ребёнку почувствовать: его слышат, а не проверяют.
- ✓ Проводите время так, как интересно именно ребёнку. В безопасной атмосфере дети раскрываются.
- ✓ Не обвиняйте и не обесценивайте: это лишь разрушит доверие. Ребёнок начинает думать, что с ним что-то не так, и перестаёт делиться вообще.
- ✓ Выстраивайте партнёрство со школой. Спокойный диалог, сбор информации о ситуации в классе и совместный поиск решений снижают тревогу.
- ✓ Дайте ребёнку пространство вне школы. Необходимо место, где он может чувствовать себя принятым без оценок.
- ✓ Обеспечьте безусловную любовь и поддержку. Дети, которые чувствуют принятие, легче справляются со стрессом и быстрее восстанавливаются после неудач.
- ✓ Хвалите за усилия. Результат не имеет значения, важны даже маленькие шаги. Если задание даётся тяжело — помогите. Избегайте соревнований и сравнений.
- ✓ Учите ребёнка расслабляться. Простые дыхательные упражнения, короткие практики осознанности, рисование, движение помогают снижать телесное напряжение.

Что нельзя говорить тревожному ребёнку:

- «Это ерунда».
- «Ты всё выдумал».
- «Перестань бояться».
- «Будь сильнее».
- «Так ты ничего не добьёшься».
- «Вот я в твоём возрасте...».
- «Нам за тебя стыдно».
- «Не плачь и не капризничай, ты уже большой».
- «Если будешь так переживать, ничего не добьёшься».
- «Тут нечего бояться, это же просто школа».
- «Пока не перестанешь волноваться, никаких друзей и развлечений».

Также опасны сравнения с более успешными детьми: для тревожного ребёнка они звучат как подтверждение самых страшных мыслей о себе.

Утверждения, которые признают чувства и предлагают помощь:

- ❖ «Я вижу, что ты волнуешься».
- ❖ «Расскажи мне, что тебя беспокоит».
- ❖ «Твои чувства важны для меня».
- ❖ «Что ты сам об этом думаешь?»
- ❖ «Давай вместе подумаем, как это исправить».
- ❖ «Мы вместе найдём решение».
- ❖ «Я доверяю твоему решению».
- ❖ «Ошибаться – это нормально. На ошибках учатся».
- ❖ «Я вижу, что ты старался, и я ценю твои усилия».
- ❖ «Не получилось сейчас – получится потом. Я верю в тебя».
- ❖ «Ты справишься, даже если страшно».
- ❖ «Ты можешь сделать это! Попробуй».
- ❖ «Давай обнимемся».
- ❖ «Я рядом, даже если ты меня не видишь».
- ❖ «Я всегда на твоей стороне».

Ставьте на первое место эмоциональное благополучие вашего ребенка, и тогда успехи в учебе станут лишь приятным дополнением к его счастью

Куда обратиться за помощью?



Горячая линия психологической помощи подросткам, столкнувшимся с травлей

8 800- 500- 44- 14

Кризисная линия доверия для детей и взрослых

8 800- 100- 49- 94

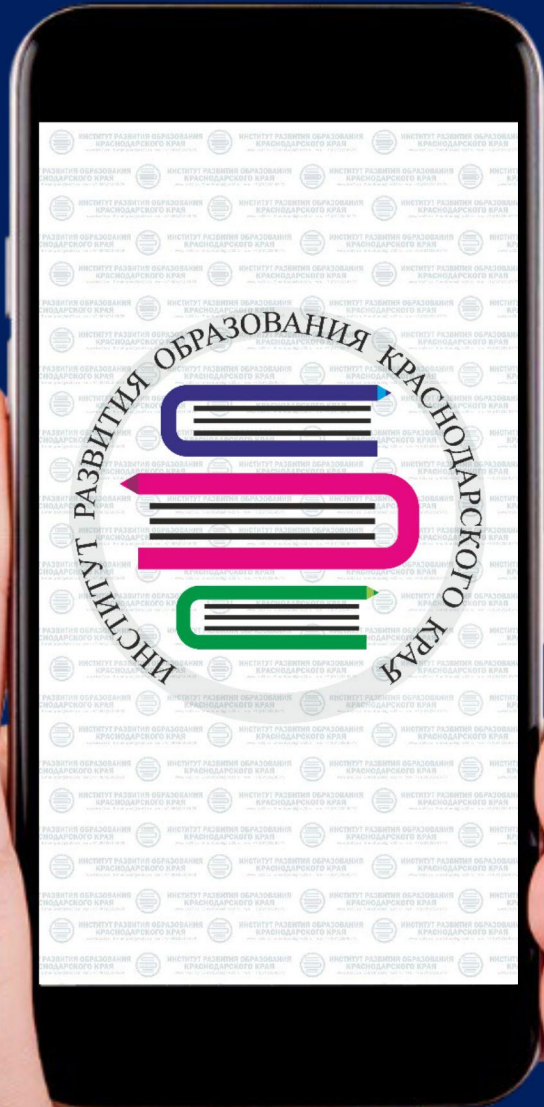
Телефон доверия по вопросам семейного консультирования

8 800- 200 - 05 -17



124

ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ *в социальных сетях*



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!