



# 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



### Эпизодическое беспокойство

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



### Эмоциональное напряжение

Ожидание неудачи становится постоянным. Ребенок продумывает негативные сценарии заранее



### Формирование избегания

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



### Тревожное ожидание

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



### 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>

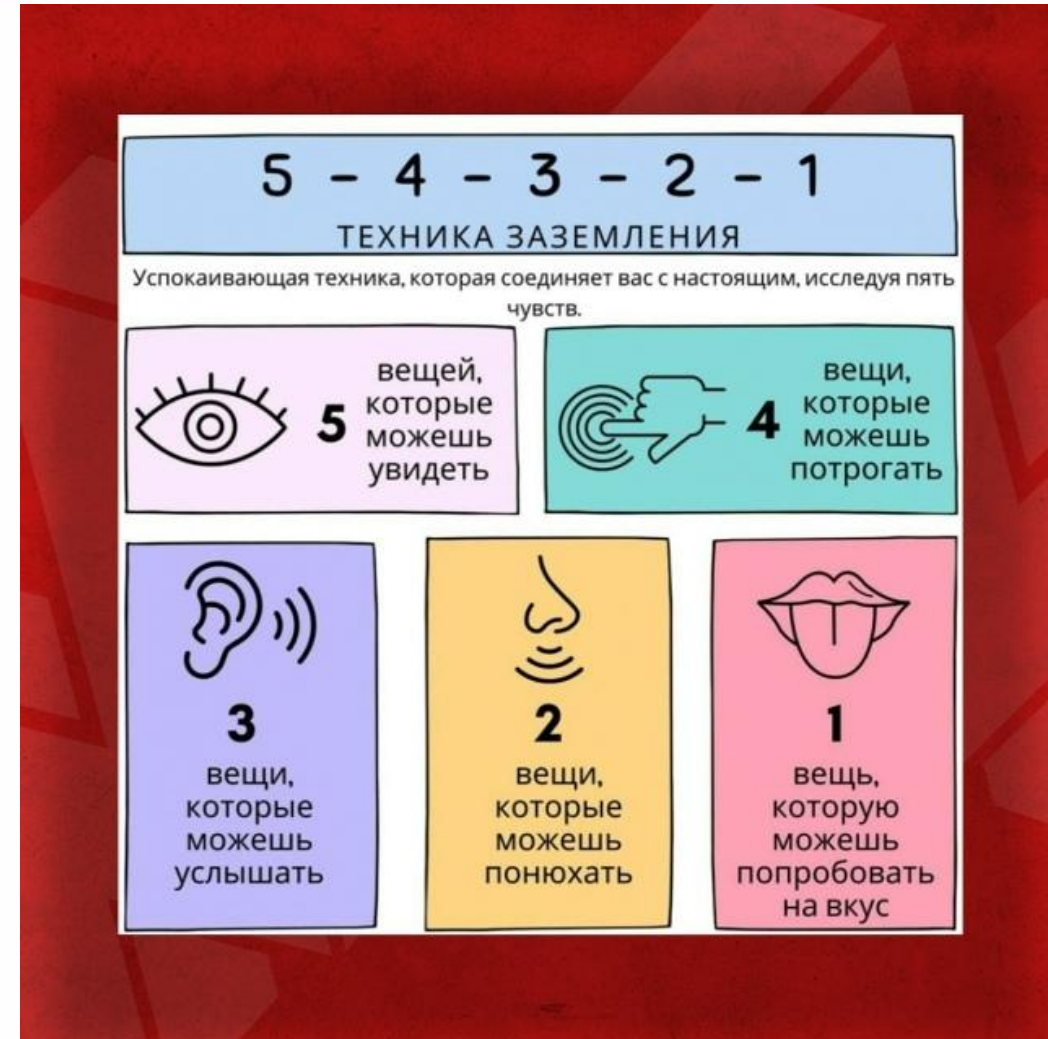
- Переживает задолго до начала учебного дня.
- Жалуется на самочувствие перед школой без медицинских причин.
- Боится отвечать у доски даже при знании материала.
- Резко реагирует на отметки и замечания.
- Теряет концентрацию на уроках.
- Избегает разговоров о школе.
- Отказывается от школьных мероприятий.
- 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

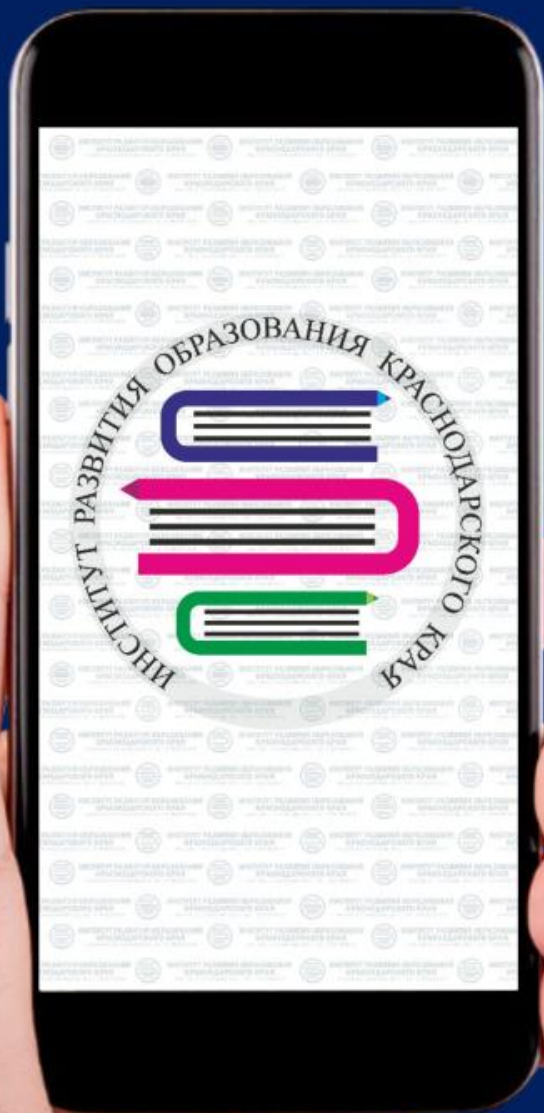
**8 800- 200 - 05 -17**



**124**

# ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

*в социальных сетях*



**ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!**