

ТРЕВОЖНОСТЬ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ПРИЧИНЫ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Авакян Нарине Аршаковна,
учитель начальных классов МБОУ СОШ № 12,
станция Кужорская, Майкопский район, Республика Адыгея

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся эмоциональной неустойчивостью, неуверенностью, повышенным беспокойством. Проблемы школьной тревожности и путей ее коррекции раскрыты в исследованиях А.М. Прихожан, Р.С. Немова, А.В. Петровского, М.С. Неймарка, Л.С. Славиной, Б.М. Теплова, В.Д. Небылицина, Л.И. Божович, Л.Ф. Обуховой, Е.В. Савиной и т.д.

Известно, что школьное обучение всегда сопровождается повышением тревожности у детей. Более того, некоторый оптимальный уровень тревоги активизирует обучение, делает его эффективнее. Но когда уровень тревожности превышает этот оптимальный предел, человека охватывает паника. Стремление избежать неуспеха также усиливает страх неудачи. В результате, возрастающая тревожность становится постоянной помехой и ведет к появлению таких негативных симптомов, как школьная дезадаптация, дидактогенные неврозы, дидактоскалогения, школьная фобия, хроническая неуспешность, школьный невроз,

Знания учителем причин возникновения повышенной тревожности, приведет к своевременному проведению коррекционно-развивающей работы, способствуя тем самым снижению тревожности и формированию адекватного поведения у детей младшего школьного возраста. Поэтому данная проблема всегда актуальна для учителя начальной школы, осуществляющего коррекционно-развивающую работу с тревожными детьми.

Как известно, тревога является глубинным эмоциональным состоянием, которое возникает в результате неудовлетворения важных потребностей и определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих.

Обычно называют два основных вида тревожности:

- 1) ситуативная тревожность, связанная с конкретной ситуацией, вызывающей беспокойство;
- 2) личностная тревожность, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях.

Тревожность возникает в определенных неблагоприятных условиях в жизни ребенка, в процессе его деятельности и общения. Иначе говоря, это явление скорее социальное, нежели биологическое. Отсюда, все проблемы ребенка связаны с его взаимодействием в системах «ребенок - ребенок», «ребенок - взрослый».

Существуют две основные формы тревожности: открытая и скрытая.

Нередко встречается ощущение хронической неуспешности у ребенка, вызванное завышенными требованиями со стороны родителей и педагогов, не учитывающих способности, склонности и интересы ребенка. Наиболее выраженные проявления тревожности наблюдаются у хорошо успевающих детей, которых отличают добросовестность, требовательность к себе в сочетании с установкой акцента на отметке, а не на процессе обучения.

Определенную роль играет навязывание ребенку чуждых ему интересов, высоко ценимых родителями (например, занятия музыкой, спортом и т.д.), частые упреки в отсутствии результатов, вызывающие чувство вины.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в основе отрицательных форм поведения лежат: эмоциональное переживание, беспокойство, неуютность и неуверенность за свое благополучие, которое может рассматриваться как проявление тревожности.

Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические и педагогические ПРИЧИНЫ (факторы) возникновения тревожности.

1. Факторы семейного воспитания («мать–ребенок») обычно являются центральной, «базовой» причиной тревожности. Это влияет на возникновение эмоциональных нарушений и неврозов.

Поведение тревожных детей в семье проявляется значительно менее уверенно, нежели чем у эмоционально благополучных сверстников. Многие семьи с тревожными детьми обычно непредсказуемы в поведении родителей: с одной стороны, они создающая ощущение нестабильности, с другой, – проявляется их авторитарная, доминантная позиция.

2. Школьная успешность. У тревожных детей чаще всего наблюдается не удовлетворенность своей успеваемостью; это не зависит от оценок. Обычно свои отметки они связывают с самыми разными причинами: от «несправедливости» учителя до «случайности» хорошей оценки. Эти дети берут во внимание отношение родителей к этой оценке и одновременно осмысливают ее через призму отношения к себе учителя. Эти две причины ярко проявляются у младших школьников.

Особенно у детей ярко проявляется боязнь разочаровать родителей или желание соответствовать их представлениям, – эти страхи являются самыми распространенными. Да и у самих родителей также бывают опасения своей некомпетентности или неумелости.

3. Взаимоотношения с учителями. Одной из основных причин тревожности обычно являются неблагоприятные отношения, конфликты, грубость и нетактичное поведение учителей по отношению к детям. Это неизбежно ведет к дидактогении или дидактогенному неврозу. При этом непрофессиональное поведение педагога влияет на общий уровень тревожности всего класса, существенно повышая его. Особенно это свойственно детям 1-го и 2-го классов. Если при этом в классе уже имеются тревожные дети, то данная бестактность педагога оказывается наиболее губительной. В результате, дети становятся беспомощными, не имеют

защиту и не в состоянии сопротивляться. При этом первостепенную роль играет обстановка в семье.

4. Взаимоотношения со сверстниками. Дети с тревожностью занимают самое разное положение среди сверстников: от крайне неблагоприятного – «отверженного» до очень хорошего – «социометрической звезды».

Здесь будет отчетливо прослеживаться влияние тревожности на особенности и характер общения. Мотивом порождения повышенной зависимости от сверстников выступает сама тревожность. Кроме этого, тревожные школьники значительно чаще, чем их эмоционально благополучные сверстники, оценивают группу сверстников как ненадежную, доминантную, отвергающую. Поэтому эти дети переживают состояние незащитности, зависимости, что вытекает из создавшихся характеристик такого общения.

5. Внутренний конфликт. Иногда главным источником тревожности выступает внутренний конфликт; этот конфликт связан с отношением к себе, самооценкой, Я-концепцией.

Внутренний конфликт возникает от уровня самооценки, которая формируется уже к 4-му классу. В связи с этим, отношение ребенка к себе бывает самым разным. Это зависит от отношений в системе взаимодействия «ребенок-ребенок», а также устойчивая связь тревожности и конфликтности самооценки может возникать в системе взаимодействия «ребенок-взрослый».

6. Эмоциональный опыт. Устойчивая связь тревожности и неблагоприятного эмоционального опыта наблюдается в связи с запоминанием преимущественно неблагоприятных, неуспешных событий. Обычно лучше запоминаются преимущественно негативные события, в результате чего происходит накопление отрицательного эмоционального опыта, который постоянно увеличивается по закону «замкнутого психологического круга» и находит свое выражение в относительно устойчивом переживании тревожности.

В целом причиной тревоги может быть все, что нарушает у ребенка в его взаимоотношениях с окружающими людьми: чувство неуверенности в себе по отношению к окружающей среде, внутренний конфликт, страх школы, семейный конфликт, авторитарное воспитание, неблагоприятные отношения ребенка с родителями, семейные конфликты и т.д.

Особенности работы учителя по преодолению тревожности у детей младшего школьного возраста

Поскольку младший школьный возраст является периодом интенсивного формирования психики, постольку в этом возрасте требуется коррекционно-развивающая работа, которая должна рассматриваться в совокупности психолого-педагогических средств, помогающих ребенку успешнее адаптироваться к социуму и развивающих в нем активную позицию, необходимую для преодоления затруднений в общении. Данная работа учителя благотворно влияет на эмоциональное состояние ребенка. Учитель старается расширить активно используемый коммуникативный инструментарий, используемый в поведении детей младшего школьного возраста. Если ребенок имеет больше средств для преодоления затруднений, то есть средств, которые позволяют ему эффективно взаимодействовать с окружающими детьми, то тем легче ему найти выход из конфликтной ситуации, добиться положительных результатов, и тем менее тревожным становится его поведение.

Особенно в первом классе не успевающие в обучении дети постепенно попадают в разряд неуспевающих. А это часто приводит как к неврозам и к школобоязни. В результате, эти дети в школе постепенно попадают в ловушку страха.

В условиях учебно-воспитательного процесса начальной школы необходимо учитывать психологические особенности детей и постоянно поддерживать в классе атмосферу принятия, безопасности для ребенка, чтобы он чувствовал, что его ценят вне зависимости от его успехов. Знания

учителем причин возникновения повышенной тревожности приводит к своевременному проведению коррекционно-развивающей работы, способствуя тем самым снижению тревожности и формированию адекватного поведения у детей младшего школьного возраста.

Поэтому учитель должен разработать содержание коррекционно-развивающей программы по преодолению тревожности и устранению причин ее порождающих. Эта программа должна реализовываться на специально смоделированных коррекционных занятиях, быть включенной в систему общеобразовательных уроков и являться реальной психологической помощью детям младшего школьного возраста.

Обычно такие программы состоят из системы заданий, упражнений, занятий, направленных на:

- обучение приемам овладения волнением и тревожностью;
- обучение приемам осознания и реагирования на собственные негативные эмоции.

Программа также должна использовать игровые методы, методы групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастику.

Кроме этого, в коррекционно-развивающей программе должны быть занятия с родителями тревожных детей.

Большая часть страхов детей начальной школы связана с учебной деятельностью: боязнь учителя, «боязнь быть не тем», страх сделать ошибку, боязнь получить плохую отметку, боязнь конфликта со сверстниками. Здесь учитель может использовать два способа преодоления тревожности у детей:

1. Организацию конструктивных способов поведения в трудных для ребёнка ситуациях, а также овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.

2. Укреплять у детей уверенность в себе, развивать адекватную самооценку, вырабатывать представления о себе, заботиться о «личностном росте» человека.

Кроме этого, для преодоления причин школьной тревожности у учащихся начальной школы, необходимо, прежде всего:

1. Смягчить, снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией школьника.

2. Развить и обогатить оперативные навыки поведения, деятельности, общения с тем, чтобы новые навыки, более высокого уровня, позволили детям отказаться от неправильно сложившихся способов реализации мотива, чтобы дети могли свободно выбрать продуктивные формы.

3. Вести работу по снятию излишнего напряжения в школьных ситуациях.

Работая с тревожными детьми учителю необходимо использовать специальные оценки: максимально развёртываются критерии той или иной оценки, похвалы, замечания и одновременно предельно сужается и конкретизируется сфера действия оценочного суждения (оценивается не вся деятельность сразу, а её отдельные элементы, особенно успешные). При этом большое внимание уделяется поддержанию в классе атмосферы принятия, безопасности, чтобы ребёнок чувствовал, что его ценят вне зависимости от его успехов. Важным является формирование такого отношения не только к оценке, но к успеху, неудаче, выигрышу, проигрышу – к любому результату, когда он воспринимается ребёнком, прежде всего, как ориентир на пути овладения знаниями, умениями.

У наибольшего количества детей младшего школьного возраста фактором высокой тревожности является страх не соответствовать ожиданиям окружающих. Причиной возникновения тревожности в данной группе является нарушения в системе взаимодействия «ребенок-ребенок». Неприятие сверстниками воспринимается этими детьми особо болезненно. В такой ситуации они совершенно теряют самообладание, постоянно переживают из-за этого, занимаются самобичеванием. Детям необходимо помочь, подчёркивая перед группой их положительные качества, выбирая

для них виды деятельности, в которых они могут достигнуть заметного успеха.

Также одновременно необходимо проводить работу с родителями путём их информирования о результатах диагностик – в личных беседах, а также на родительских собраниях. Естественно, ни один родитель не хочет, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако родители порой не замечают своего непосредственного влияния на повышение тревожности у детей, не видят, что они способствуют развитию этого качества у детей.

Поэтому необходимо направить внимание родителей на успехи детей, ежедневно хвалить их в присутствии других членов семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо не унижать достоинство ребенка, даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не стоит заставлять ребенка извиняться за тот или иной поступок; уж лучше научить его объяснить, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, то это обычно вызвать у него чувство озлобления.

Очень действенным является снижение количества замечаний.

Кроме этого, не устрашать детей невыполнимыми наказаниями.

Особенно действуют благотворно ласковые прикосновения родителей: это поможет тревожному ребенку не только обрести чувство уверенности и доверия к миру, но и избавит его от страха насмешек и предательства.

Родители тревожного ребенка должны быть последовательны и единодушны в поощрениях и наказаниях.

Таким образом, работа учителя по снятию школьной тревожности и страхов должна быть включена в ход учебных занятий, внеклассной и внеучебной деятельности. Эта работа будет иметь эффект только при создании благоприятных условий семье и школе, где хорошие отношения будут поддерживать ребенка.

Использованная литература

1. Диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития / Сборник. Сост. А. Дубровина. – М.: Просвещение, 2006. – 218 с.
2. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психоаналитическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
3. Ушакова Е.М. Как избавить ребенка от тревожности // Директор школы. – 2006. - № 7. – С. 99-101.