

## **ПРОБЛЕМА ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И ПУТИ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Актуальность исследования* заключается в том, что в настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка. Устойчивым личностным образованием тревожность становится в подростковом возрасте. До этого она является производной широкого круга нарушений. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга», ведущего к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который, порождая в свою очередь негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности.

В «возрастные пики тревожности» тревожность выступает как неконструктивная, которая вызывает состояние паники, уныния. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах. Но тревога дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. Поэтому знания причин возникновения повышенной тревожности, приведет к созданию и своевременному проведению коррекционно-развивающей работы, способствуя снижению тревожности и формированию адекватного поведения у детей младшего школьного возраста.

В индивидуальной психологии А. Адлер предлагает новый взгляд на происхождение неврозов. По мнению Адлера, в основе невроза лежат такие механизмы, как страх, боязнь жизни, боязнь трудностей, а также стремление к определенной позиции в группе людей, которую индивид в силу каких-либо

индивидуальных особенностей или социальных условий не мог добиться, то есть отчетливо видно, что в основе невроза лежат ситуации, в которых человек в силу тех или иных обстоятельств, в той или иной мере испытывает чувство тревоги [1].

Тревожность основана на реакции страха, а страх является врожденной реакцией на определенные ситуации, связанные с сохранением целостности организма. Авторы не делают различия между беспокойством и тревожностью. И то и другое появляется как ожидание неприятности, которая однажды вызвать у ребенка страх. Тревога или беспокойство – это ожидание того, что может вызвать страх. При помощи тревоги ребенок может избежать страха.

Современные исследования тревожности направлены на различие ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения [3].

Высокая оценка окружающих и основанная на ней самооценка вполне устраивает ребенка. Столкновение же с трудностями и новыми требованиями обнаруживают его несостоятельность. Однако, ребенок стремится всеми силами сохранить свою высокую самооценку, так как она обеспечивает ему самоуважение, хорошее отношение к себе. Тем не менее, это ребенку не всегда удается. Претендуя на высокий уровень достижений в учении, он может не иметь достаточных знаний, умений, чтобы добиваться их, отрицательные качества или черты характера могут не позволить ему занять желаемое положение среди сверстников в классе. Таким образом, противоречия между высокими притязаниями и реальными возможностями могут привести к тяжелому эмоциональному состоянию [2].

От неудовлетворения потребности у ребенка вырабатываются механизмы защиты, не допускающие в сознание признания неуспеха,

неуверенности и потери самоуважения. Он старается найти причины своих неудач в других людях: родителях, учителях, товарищах. Пытается не признаться даже себе, что причина неуспеха находится в нем самом, вступает в конфликт со всеми, кто указывает на его недостатки, проявляет раздражительность, обидчивость, агрессивность.

Считают, что в дошкольном и младшем школьном возрастах мальчики более тревожны, чем девочки. У них чаще встречаются тики, заикания, энурез. В этом возрасте они более чувствительны к действию неблагоприятных психологических факторов, что облегчает почву для формирования различных типов неврозов. Чем старше становится ребенок, тем конкретнее, реалистичнее его тревоги. Если маленьких детей беспокоят сверхъестественные чудовища, прорывающиеся к ним через порог подсознания, то подростков беспокоит ситуация, связанная с насилием, ожиданием, насмешками. Причиной возникновения тревоги всегда является внутренний конфликт ребенка, его несогласование с самим собой, противоречивость его стремлений, когда одно его сильное желание противоречит другому, одна потребность мешает другой. Тревожные дети нередко приходят к простому умозаключению, – чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня. По выражению Эрика Берна, они пытаются передать свою тревогу другим. Поэтому агрессивное поведение часто является формой сокрытия личностной тревожности.

Вступая в мир взрослых, дети начинают больше взаимодействовать социумом. Им приходится обращаться к незнакомым людям за справкой, получать информацию необходимую им. Это и постоянные контакты с продавцами в магазинах, пассажирами в транспорте. Хотя это и поверхностный уровень общения, он требует хороших коммуникативных навыков. Еще больше установки детей их личностные особенности проявляются при конфликтном общении. Коммуникативная компетентность подразумевает понимание той роли, позиции, которую он сам занимает в

конфликтном общении [4].

С первых дней пребывания в школе ребенок включается в процесс межличностного взаимодействия с одноклассниками и учителями. На протяжении младшего школьного возраста это взаимодействие имеет определенную динамику и закономерность развития.

В младшем школьном возрасте взаимоотношения со сверстниками строятся на основе установленных правил поведения детей этого возраста. Новая ситуация социального развития личности, обусловленная поступлением ребенка в школу, требует адаптации к ней.

Группа школьников, имеющих неблагоприятное положение в системе личных отношений и в классе также обладают некоторыми сходными характеристиками: такие дети имеют трудности в общении со сверстниками, неуживчивы, что может проявиться как в драчливости, вспыльчивости, капризности, грубости, так и замкнутостью; нередко их отличает ябедничество, жадность; многие из этих детей неаккуратны и неряшливы.

Проведённое нами исследование позволяет сделать следующие выводы. Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал свою ценность и неповторимость. И успеваемость здесь – уже не определяющий критерий, поскольку постепенно дети начинают видеть и ценить в себе и других такие качества, которые непосредственно не связаны с учебной работой. Важно помочь каждому ребенку реализовать свои потенциальные возможности, раскрыть ценность умения каждого школьника и для него одноклассников.

Таким образом, умение ребенка, знание им своих сильных и слабых сторон являются основанием для формирования самостоятельности, уверенности в себе, личностной независимости, что позволяет быть более компетентным и в общении со сверстниками, что приводит к снижению общей тревожности.

Вместе с тем именно педагог в силу своей исключительной значимости для младшего школьника может сыграть решающую роль и в обратной

ситуации, когда необходимо вывести ученика из статуса «изолированного» члена группы. Линия поведения учителя в каждом конкретном случае должна строиться сугубо индивидуально, исходя из особенностей сложившейся ситуации, своеобразия личностных характеристик самого ребенка, уровня развития межличностных отношений в классе. Наиболее общие рекомендации состоят в следующем:

- 1) вовлечение изолированного в интересную деятельность;
- 2) помощь в достижении успеха в той деятельности, от которой прежде всего зависит положение ребенка в коллективе;
- 3) преодоление аффективности ребенка (вспыльчивость, обидчивость), которая часто является не только причиной, но и следствием психологической изоляции и повышенной тревожности;
- 4) у некоторых детей рекомендуется вырабатывать уверенность в себе, отсутствие которой делает их слишком застенчивыми;
- 5) использование косвенных мер: например, предложить авторитетным сверстникам поддерживать робкого и тревожного ребенка.

Наше исследование предполагает продолжение работы над данной проблемой с применением практических форм и методов психодиагностики и психокоррекции тревожности в младшем школьном возрасте.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М. : Владос, 1995. – 560 с.
2. Андреева Т. В. Семейная психология : учеб. пособие / Т. В. Андреева. – СПб. : Речь, 2005. – 244 с.
3. Бодалев А. А. Психология личности / А. А. Бодалев. – М., 1988. – С. 94-95.
4. Божович Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л. И. Божович. – М. : Педагогика, 1972. – 180 с.