

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

PROBLEM OF SCHOOL ANXIETY AND WAYS TO OVERCOME HAVE SCHOOL-AGE CHILDREN

T. Katkova

Annotation

The article deals with the problem of "peak age of anxiety" among children of primary school age, developed ways to overcome school anxiety. The recommendations on the harmonization of emotional and volitional development of the younger student.

Keywords: anxiety, fear, emotional instability, neurosis, affectivity.

Каткова Татьяна Анатольевна

Ст. преподаватель

каф. практической психологии,

Мелитопольский государственный

педагогический университет им. Богдана

Хмельницкого, г. Мелитополь, Украина

Аннотация

В статье рассмотрена проблема возникновения "возрастных пиков тревожности" у детей младшего школьного возраста, разработаны пути преодоления школьной тревожности. Разработаны рекомендации по гармонизации эмоционально-волевого развития младшего школьника.

Ключевые слова:

Тревожность, страх, эмоциональная неустойчивость, невроз, аффективность.

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 вызовет 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 продавца-

ми 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.

Проведенное 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.

© Т.А. Каткова, (katkova.63@mail.ru), Журнал «Современная наука: Актуальные проблемы теории и практики»,

