

Тихонова Т.С. Психологические особенности тревожности у детей младшего школьного возраста // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №4 (апрель). – АРТ 144-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9

Тихонова Татьяна Сергеевна

студентка 4 курса, факультет психологии

Научный руководитель: Куликова Т.И., к.п.н., доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет

им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Российская Федерация

e-mail: tatyana-tikhonova-97@mail.ru

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Аннотация: В статье рассматриваются психологические особенности и основные причины возникновения тревожности у детей младшего школьного возраста. Приводятся признаки наличия тревожности, описывается ее влияние на поведение, деятельность, личностные особенности детей.

Ключевые слова: тревожность, младшие школьники, тревога.

Tikhonova Tatyana Sergeevna

4th year student, psychology department

Scientific adviser: Kulikova TI, Ph.D., Associate Professor

FGBOU VO "Tula State Pedagogical University named after LN

Tolstoy", Tula, Russian Federation

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF ANXIETY IN CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE

Abstract: The article discusses the psychological characteristics and the main causes of anxiety in children of primary school age. There are signs of the presence of anxiety, describes its impact on the behavior, activities, personality characteristics of children.

Keywords: anxiety, younger students, anxiety.

Поступление в школу знаменует начало нового периода в жизни ребенка. Постепенно ведущая игровая деятельность сменяется учебной. Ребенок входит в новый коллектив, оказывается включен в новую систему отношений – ученик-учитель, ему приходится усваивать большое количество новой информации, развивать новые умения, навыки. К нему предъявляются новые требования – как у ученику, он нередко оказывается включен в ситуации проверки полученных знаний и умений. Все это вызывает повышение у детей уровня тревожности.

Стоит отметить, что определенный оптимальный уровень тревоги активизирует процесс обучения, делает его более эффективным. В этом случае тревога выступает как фактор мобилизации внимания, памяти, интеллектуальных способностей детей. Но также уровень тревожности может превышать оптимальный предел, тогда ребенка может охватить паника. Это делает актуальным исследование причин и психологических особенностей тревожности у детей младшего школьного возраста.

Возникать тревога у младших школьников может по разным причинам. Одной из них является внутренний конфликт, столкновение в их душе двух противоречащих друг другу устремлений [4, с. 90]. Такое

происходит, когда то, что имеет важное для ребенка значение, одновременно притягивает и отталкивает его. Помимо этого основой такого внутреннего столкновения могут выступать противоречивые требования к ребенку, исходящие из разных источников; требования не по силам, которые превышают возможности ребенка; требования, ранящие его, ставящие его в униженное, зависимое положение.

Когда к ребенку предъявляются противоречивые требования, он мечется между двумя полюсами, пытаясь совместить в своем поведении несовместимые правила и идеалы. Если к нему предъявляются нереалистические, завышенные требования, он страдает от жгучего чувства невозможности достичь тех высоких «жизненных стандартов», которые сам считает для себя обязательными. Это может относиться к сфере обучения или какой-либо другой деятельности.

В ряду наиболее распространенных причин школьной тревожности особое место занимают чрезмерно высокие и жесткие требования родителей, которые не учитывают реальных способностей ребенка, уровня его развития, направленности интересов, о чем пишет А.М. Прихожан [3, с. 14]. Относительно обучения в школе такие требования имеют вид формулы «ты должен быть отличником». Также нередко излишнее внимание родители уделяют внешкольным успехам детей, ожидая от них высоких достижений, например, в музыке, плавании, занятиях иностранным языком. Взрослые зачастую не учитывают интересов и склонностей, способностей своего ребенка, заставляя заниматься тем, что выбирают для него сами. Сами по себе такие занятия вреда детям не приносят, тем не менее, ребенку стоит предоставлять возможность самому свободно выбирать их.

Таким образом, к возникновению постоянного внутреннего конфликта у ребенка приводит то, что родители ценят его только по его достижениям. Поэтому стоит помнить, что любое достижение не является абсолютным – всегда рядом может найтись тот, кто достигнет большего. Это также может приводить к повышению тревоги у ребенка, ведь тогда ему придется переживать о том, чтобы «стать лучше» и заслужить одобрение и похвалу родителей.

Следующей причиной, которая может провоцировать повышение тревожности младшего школьника, выступает отрицательное отношение к ребенку, эмоциональное отвержение его близкими людьми [4, с. 95]. К возникновению у него внутреннего конфликта с большей вероятностью приводит неустойчивая, неуверенная, а порой и просто самообманная любовь, нежели открытое пренебрежение его интересами. В такой ситуации ребенок нередко оказывается то одарен всеми милостями, то отвергнут и наказан, при этом не зная причины. По этой причине ребенок практически ощущает в себе противоположные силы: одна тянет его к родителям, другая – отталкивает от них. Он ощущает их любовь (по меньшей мере, видит некоторые ее признаки), но вместе с тем чувствует постоянный страх потерять ее. Из-за этого ребенок не может поверить в надежность этой любви, ведь в один момент времени его могут любить, а в другой миг на смену уже приходит холод и отчуждение. Поэтому не стоит забывать, что ребенок нуждается в искренности, откровенности близких. Для него важно видеть ясные, устойчивые отношения. Это поможет избежать повышения уровня его тревожности.

Таким образом, можно сказать, что источниками тревожности детей в начальной школе выступают противоречивые требования со стороны значимых лиц; требования не по силам ребенка, когда родители не

учитывают способности и уровень развития своих детей. Кроме этого, еще одним источником тревожности выступает эмоциональное отвержение ребенка близкими людьми. Следствием всего этого является появление тревожности, которое усиливается на ступени начального образования, и негативно сказывается на успехах в учебе. Это может приводить к появлению у младших школьников страха неудачи и развитию невротической личности.

На первое место среди причин, вызывающих детскую тревожность, Е.Н. Савина ставит неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью [5, с. 32]. Так отвержение, неприятие матерью ребенка приводит к возникновению у него тревоги из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите.

Тревожность младших школьников может быть вызвана особенностями взаимодействия учителя с ними, преимущественным транслированием авторитарного стиля общения или непоследовательностью требований и оценок [3, с. 13]. В такой ситуации ребенок пребывает в постоянном напряжении из-за страха не выполнить требования взрослых, не «угодить» им, приступить жесткие рамки.

Привести к появлению тревожности у младших школьников может ситуация непринятия со стороны сверстников [3, с. 14]. Когда ребенок видит, что к нему относятся холодно или негативно, он начинает думать, что его не любят, потому что он плохой, а «любят хороших». Поэтому ребенок будет стремиться заслужить любовь, добиваясь положительных результатов, успехов в деятельности. Повысится тревожность также в том случае, если это стремление не оправдается.

Ситуация повешенной ответственности также может провоцировать повышение тревожности у младших школьников. В этом случае причиной тревоги является страх не оправдать надежду, ожиданий взрослого и быть им отвергнутым. Дети, оказываясь в таких ситуациях, при повышении тревожности, склонны проявлять неадекватную реакцию. Если такие ситуации повторяются или ожидаются ребенком, у него формируется стереотип поведения, шаблон, который помогает избежать тревоги или как можно больше ее снизить. В качестве таких шаблонов выступает систематический страх от участия в тех видах деятельности, которые вызывают беспокойство, а также молчание ребенка в ответ на вопросы незнакомых взрослых или людей, к которым он относится негативно.

В целом тревожность является проявлением неблагополучия личности. Она может возникать у детей, в семье которых царит тревожно-мнительная психологическая атмосфера, где родители склонны проявлять беспокойство и постоянные опасения. Ребенок легко может заразиться их настроениями и перенимать нездоровую форму реагирования на внешний мир.

П. Бейкер и М. Аворд выделили критерии, по которым можно выявить наличие тревожности у ребенка. К таким критериям авторы относят: постоянное беспокойство; трудность, порой даже невозможность сконцентрироваться на чем-либо; мышечное напряжение; раздражительность и нарушение сна [2, с. 23]. Они отмечают, что наличие тревожности можно предположить даже в том случае, если хотя бы один из этих критериев постоянно проявляется в жизни ребенка.

Признаки наличия тревожности у детей выделяют также Г.П. Лаврентьева и Т.М. Титаренко. Среди таких признаков они отмечают следующее [1, с. 37-38]:

- 1) не может долго работать, не уставая;
- 2) трудно сосредоточиться на чем-либо;
- 3) любое задание вызывает излишнее беспокойство;
- 4) во время выполнения задания очень напряжен и скован;
- 5) смущается чаще других;
- 6) часто говорит о напряженных ситуациях;
- 7) нередко краснеет в незнакомой обстановке;
- 8) жалуется, что ему снятся страшные сны;
- 9) руки обычно холодные и влажные;
- 10) часто расстройство стула;
- 11) сильно потеет, когда волнуется;
- 12) плохой аппетит;
- 13) спит беспокойно, засыпает с трудом;
- 14) пуглив, многое вызывает страх;
- 15) обычно беспокоен, легко расстраивается;
- 16) часто не может сдержать слезы;
- 17) плохо переносит ожидание;
- 18) не любит браться за новое дело;
- 19) не уверен в себе, своих силах;
- 20) боится сталкиваться с трудностями.

Подводя итог, можно сказать, что к основным причинам появления и развития тревожности у младших школьников относится неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями; воспитание, основывающееся на завышенных требованиях; авторитарный стиль общения учителя или непоследовательность требований и оценок; высокий темп учебных занятий; неприятие со стороны сверстников, соперничество и конкуренция с ними; ситуации повышенной

ответственности; тревожно-мнительная психологическая атмосфера в семье и т. д. Центральное место в процессе возникновения у них тревожности занимает адаптация к школе, которая сопровождается переходом к учебной деятельности в роли доминирующей, включением в новый учебный коллектив, в систему отношений ученик-учитель, необходимостью усваивать большой объем новой информации. Все это выступает в качестве причин возникновения тревожности у детей младшего школьного возраста.

Высокий уровень тревожности отрицательно сказывается на качестве социального функционирования личности младшего школьника, его поведении и продуктивности деятельности, на здоровье. Все это подтверждает, что тревожность младших школьников является весьма серьезной социальной, педагогической и психологической проблемой, требующей целенаправленного изучения.

Список использованной литературы:

1. Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. Практическая психология для воспитателя. Киев: Мир, 2014.
2. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Новая строка, 2014.
3. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. 1998. № 2. С. 11–17.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика. М.: Владос, 2014.
5. Савина Е.Н. Тревожные дети / Е.Н. Савина // Дошкольное воспитание. 1996. № 4. С. 31–35.
6. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов: Комплексная психологическая коррекция. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2014.

Дата поступления в редакцию: 29.03.2019 г.

Опубликовано: 05.04.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019

© Тихонова Т.С., 2019