Журавлева Наталия Федоровна
методист по программно-методическому обеспечению
МБОУ ДОД Центр детского творчества «Азино»
г. Казань, Республика Татарстан

Психологические причины формирования детской тревожности

Аннотация: *в статье автором раскрываются психологические аспекты возникновения тревожности и страха в младшем школьном возрасте, выделяются виды тревожности и степени ее проявления, а также рассматриваются способы преодоления эмоциональной неустойчивости.*

Ключевые слова: *тревожность, страх, школьная тревожность*.

Тревога – смутное неприятное эмоциональное состояние, характеризующееся наличием дурных предчувствий, страха, напряжения и беспокойства.

Страх – эмоциональное состояние, возникающее в присутствии или предвосхищении опасного или вредного стимула.

И в страхе, и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, то есть в обоих понятиях отображено восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности. Апофеоз страха и тревожности – ужас. Следовательно, если страх – аффективное (эмоционально заострённое) отражения в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека, то тревожность – это эмоционально заострённое ощущение предстоящей угрозы. Доказано существование двух качественно различных разновидностей тревожности: личностной и ситуативной.

Личностная тревожность – это стабильная склонность человека реагировать на подобные социальные ситуации повышением тревоги и беспокойства.

Ситуационная тревожность определяется как временное, устойчивое только в определённых жизненных ситуациях состояние тревожности, порождаемое такими ситуациями и, как правило, не возникающее в иных ситуациях.

У каждого конкретного человека личностная и ситуативная тревожность развиты в различной степени.

Школьная тревожность – сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия. Но ребёнок постоянно чувствует собственную неполноценность, неадекватность, неуверенность в правильности своего поведения, своих решений. Школьная тревожность может способствовать возникновению неврозов. Проявления школьной тревожности и низкой самооценки характерны для поступления в школу, особенно в первые месяцы учёбы. Однако по истечении 3–5 месяцев эмоциональное состояние должно стабилизироваться и только после этого периода возможно выявление детей с истинной тревожностью.

Тревожные состояния характеризуются повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения. У таких детей можно заметить разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий – это живые, общительные и непосредственные дети, во время учебной деятельности они зажаты и напряжены.

Ситуации, которые могут вызвать детскую тревожность:

1) ситуация неприятия со стороны значимого взрослого или со стороны сверстников;

2) ситуация соперничества, конкуренции;

3) ситуация повышенной ответственности.

Психологические и поведенческие реакции тревоги еще более разнообразны, причудливы и неожиданны. Тревога, как правило, влечет за собой затруднение принятия решений, нарушение координации движений. Иногда напряжение тревожного ожидания так велико, что человек невольно сам причиняет себе боль.

Тревожность, как устойчивое состояние, препятствует ясности мысли эффективности общения, предприимчивости, создает трудности при знакомстве с новыми людьми. В целом, тревожность является субъективным показателем неблагополучия личности. Но чтобы она сформировалась, человек должен накопить багаж неудачных, неадекватных способов преодоления состояния тревоги. Именно, поэтому для профилактики тревожно-невротического типа развития личности необходимо помогать детям находить эффективные способы, с помощью которых они могли бы научиться справляться с волнением, неуверенностью и другими проявлениями эмоциональной неустойчивости.

Полностью снять состояние тревоги, можно лишь устранив все трудности познания, что нереально, да и не нужно.

Итак, конструктивная тревога придает оригинальность решению, уникальность замыслу, она способствует мобилизации эмоциональных, волевых и интеллектуальных ресурсов личности.

Деструктивная же тревога вызывает состояние паники, уныния. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах. Но тревога дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. Конечно, не только тревога служит причиной нарушений в поведении. Существуют и другие механизмы отклонения в развития личности ребенка. Однако, психологи-консультанты утверждают, что, большая часть проблем, по поводу которых родители к ним обращаются, большая часть явных нарушений, препятствующих нормальному ходу обучения и воспитанию в своей основе связано с тревожностью ребенка.

Возраст человека отражает не только уровень его физиологической зрелости, но и характер связи с окружающей реальностью, особенности внутреннего уровня, специфику переживания. По мнению многих психологов, уровень тревожности начинает резко повышаться после 11 лет, достигая апогея к 20 годам, а к 30 постепенно снижается.

Список литературы

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы устойчивости человека. Казань, 1999.

2. Валлон Анри. Психическое развитие ребенка. (Пер. с франц.). – М.: Просвещение, 2003.

3. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. СПб.: СОЮЗ, 1997.