

УДК 159.942

doi: 10.20310/1810-231X-2019-18-3(41)-91-93

## Краткие сообщения



### ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Кузнецова Яна Александровна  
Верхнеспасская СОШ,  
Россия, Тамбовская область  
e-mail: yanchik\_95@bk.ru

В статье раскрыты факторы, под влиянием которых формируется тревожность как устойчивая личностная черта. Рассмотрены причины, влияющие на возникновение школьной тревожности в младшем школьном возрасте и при переходе в старшие классы. Выявлены ошибки в поведении родителей, игнорирующих данное состояние школьника. Предложены варианты, способствующие снижению чувства тревожности у детей в условиях школы.

*Ключевые слова:* младший школьник, тревожность, факторы тревожности, эмоциональный дискомфорт, роль родителей

В современном обществе число тревожных детей стремительно растет. Возникновение и укрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка. Устойчивым личностным образованием тревожность становится в юношеском возрасте. До этого времени она будет являться производной широкого круга нарушений. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «закрытого психологического круга», ведущего к накоплению и увеличению негативного эмоционального опыта, который, в свою очередь, способствует негативным прогностическим оценкам и определяет в значительной степени модальность негативных эмоций, способствуя сохранению тревожности [1].

Тревожность как устойчивая личностная черта, формируется под воздействием некоторых факторов:

- мнительность и гиперопека родителей;
- противоположные подходы к воспитанию ребенка в семье;
- частые наказания и агрессия по отношению к ребенку из-за учебы;
- подмена ролей – когда от ребенка требуют слишком взрослого поведения в школе и ругают, если он ведет себя «как маленький» – ведь в таком случае ребенка отталкивают за то, что он – ребенок;
- родительский перфекционизм. Страх совершить малейшую ошибку – прямой путь к повышенной тревожности и детским неврозам [2].

Все дети разные, с разными темпераментами и, соответственно, по-разному реагируют на тревогу, вызванную сложностями или переменами в их жизни. Если же тревога окружает ребенка постоянно, а поддержки значимых взрослых нет, то сомнения, страх перед будущим и заниженная самооценка могут сопровождать человека всю жизнь.

Таким образом, тревожность – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности», «постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях». Различают ситуативную и личностную тревожность.

Школьная тревожность – это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия учащегося с различными компонентами образовательной среды школы. Школьная тревожность бывает связана с процессом обучения, с представлениями о себе и с общением. Младшие школьники с повышенным уровнем тревожности отличаются довольно высоким уровнем обучаемости, неспособностью выделения основного, отказом от дальнейших попыток при первой неудаче.

Основные психологические новообразования младшего школьного возраста составляют:

1. Произвольность и осознанность всех психических процессов и их интеллектуализация, их внутреннее опосредование, которое

происходит благодаря усвоению системы научных понятий. Всех, кроме интеллекта. Интеллект еще не знает самого себя.

2. Осознание своих собственных изменений в результате развития учебной деятельности [3].

Все эти достижения свидетельствуют о переходе ребенка к следующему возрастному периоду, который завершает детство. Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление, которое приобретает более обобщенный характер. Первоначально мышление конкретно, т. е. дети любое явление понимают дословно. Завершается наметившийся в дошкольном возрасте переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению. В начале младшего школьного возраста восприятие недостаточно дифференцировано.

Родителям следует научиться отличать обычную тревогу от тревожности, школьного невроза. Так, эпизодическое беспокойство перед, например, контрольной или выступлением на празднике – нормальная реакция. Тревожность же – это постоянное беспокойство, перерастающее в нежелание посещать школу. В последнем случае ребенок каждое утро чувствует себя подавленным, его не радует предстоящий день, каждый вечер он ищет повод не идти в школу. При этом в выходные или на каникулах ведет себя совершенно нормально. Он воспринимает школу не как место, где он общается с ровесниками и получает знания. Она для него в первую очередь – постоянный источник стресса. Нередко у школьников «болит горло» или «поднимается температура», что не всегда является хитрой симуляцией – при сильной тревожности все симптомы проявляются на самом деле. Как бы ни был силен страх перед школой, тем не менее, большинство детей не может объяснить, в чем дело [4].

У младших школьников чаще всего возникают проблемы с социальной адаптацией. Это естественно, ведь каждому из нас немного некомфортно в незнакомой обстановке, а ребенку, выросшему в «тепличных», домашних условиях – тем более. Он чувствует себя чужим в школе: не может найти общий язык со сверстниками и не знает, как общаться с учителями. В этом случае нужно активно заниматься социализацией, моделируя ситуации, в которых ребенок сможет проявить самостоятельность.

Также немаловажную роль играет страх не оправдать ожидания родителей. Ребенок может расстраиваться даже из-за незначительных неудач – оставленной дома сменной обуви, случайных клякс. Важно не предъявлять завышенных требований, не ругать за мелкие оплошности и объяснять, что не у всех все получается с первого раза. Период адаптации в данном случае длится от месяца до полугода, и после уровень тревожности у младших школьников обычно приходит в норму.

Маленькие дети могут и сами не осознавать причину своей тревожности. Находясь рядом с ребенком, проговаривая его состояние, близкий надежный взрослый помогает оформить эту тревожность, рассмотреть ее, понять ее причины и попытаться найти решение. В этом возрасте сложно говорить о переживаниях, ведь школьник считает себя уже взрослым. В этом случае поможет обмен ролями. Метод позволит поговорить от лица друг друга. Родитель становится ребенком, а младший школьник выступает в роли взрослого. Например, мама начинает: «Мне трудно просыпаться по утрам, учиться, я не хочу ходить на уроки, мне все там надоело. Подскажи, что мне делать». И ребенок рассуждает, что бы он посоветовал как взрослый. Он адресует это маме, но проговаривает, что нужно ему; входит в роль и начинает играть, говорить строго, истерично, кричать, командовать. Так он видит взрослых, для многих родителей становится открытием, как они выглядят в глазах детей.

Второй распространенной причиной появления фобии становится переход в старшие классы, когда ребенок входит в период психофизиологического созревания. Спектр причин в этом случае разнообразен. Так, если страх наказания за низкие оценки будет подкрепляться тревогой родителей и их напоминаниями о том, сколь важно сразу после школы поступить в престижный вуз, ребенку в скором времени не захочется учиться вовсе – для того, чтобы избавиться себя от стресса и перегрузки. Неизбежные же подростковые комплексы будут усугубляться травлей одноклассников, упреками педагогов о внешнем виде, и вызывать стыд и страх [5].

Главная ошибка родителей в любой из этих ситуаций – не уделять проблеме внимания. Некоторые дети действительно в состоянии самостоятельно справиться с проблемой и адаптироваться к ситуации, найдя свое место

в школьной жизни. Однако большинству нужна помощь.

Для начала очень важно понять и принять тревогу ребенка, на которую он имеет полное право. Не следует давить и запугивать его, пытаться убедить школьника в том, что школа – благо. Следует исходить из того, что для него находиться в школе действительно болезненно. Как помочь ему? Как разобраться в причине или же комплексе причин тревоги?

Следующий этап после принятия данной ситуации – этап конструктивной проблематизации, а именно диалога со школьником. Следует выяснить, почему у ребенка нет желания ходить в школу. Порой именно этот этап – всего сложнее, так как дети боятся столкнуться с неодобрением родителей, с разочарованием и даже отречением. Они также опасаются негативных последствий. Например, если школьник подвергается травле в коллективе, его резонно будет страшить предание огласки ситуации, ведь это может разъярить агрессоров и вызвать новую волну переживаний [6].

Прежде чем рассказать о своих проблемах, ребенок должен почувствовать уверенность в том, что он, во-первых, не потеряет любовь родителя, а, во-вторых, сможет рассчитывать на поддержку. Требуется обеспечить своего ребенка защитой, дать ему понять, что родитель всегда будет на его стороне и придет на помощь. Сделать акцент на том, что проблемы, о которых он говорит, решаемы, но, только действуя вместе можно решить их. Не пренебрегать помощью школьного психолога, не бояться обращаться с вопросами о ходе учебного процесса к администрации школы. Важно помнить, что родите-

ли – это любовь, а не только требования, родители – это главная опора ребенка.

#### Литература

1. Осорина М. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб., 2009.
2. Сидж М. У. Проведение функциональной оценки поведения в школе. М., 2016.
3. Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами. М., 2009.
4. Смирнова Е. О. Детская психология. СПб., 2016.
5. Крон Д. Профилактика и коррекция проблемного поведения в школах. М., 2016.
6. Сиротюк А. Л., Сиротюк А. С. Психологическая основа формирования учебных навыков школьников. М., 2018.

#### References

1. Osorina M. Sekretnyj mir detej v prostranstve mira vzroslykh [Children's Secret World in Adult World Space]. St. Petersburg, 2009. (In Russian).
2. Stidzh M. U. Provedeniye funktsional'noj otsenki povedeniya v shkole [Functional assessment of school behavior]. Moscow, 2016. (In Russian).
3. Khukhlaeva O. V. Shkol'naya psikhologicheskaya sluzhba. Rabota s pedagogami [School Psychological Service. Working with teachers]. Moscow, 2009. (In Russian).
4. Smirnova E. O. Detskaya psikhologiya [Children's psychology]. St. Petersburg., 2016. (In Russian).
5. Kron D. Profilaktika i korrektsiya problemnogo povedeniya v shkolakh [Prevention and correction of problematic behavior at schools]. Moscow, 2016. (In Russian).
6. Sirotiuk A. L., Sirotiuk A. S. Psikhologicheskaya osnova formirovaniya uchebnykh navykov shkol'nikov [Psychological basis for the development of school skills]. Moscow, 2018. (In Russian).

\* \* \*

### CAUSES OF YOUNGER PUPILS' ANXIETY

Kuznetsova Yana Aleksandrovna  
Verknespassk SSch, Russia, Tambov Region  
e-mail: yanchik\_95@bk.ru

The article revealed the factors under which anxiety is formed as a stable personality trait; considered the reasons influencing the occurrence of school anxiety in junior school age and during transition to senior classes; revealed errors in the behavior of parents who ignore this condition of the schoolboy; proposed versions that contribute to reduction of children's anxiety in school conditions.

*Key words:* younger pupil, anxiety, anxiety factors, emotional discomfort, parents' role

*Об авторе:*

**Кузнецова Яна Александровна**, педагог-психолог Верхнеспасской СОШ, Тамбовская область, Рассказовский район

*About the author:*

**Kuznetsova Yana Aleksandrovna**, Teacher-Psychologist, Verknespassk SSch, Tambov Region, Rasskazovo District