

## **ТРЕВОЖНОСТЬ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

**Перфильев Р.В.,**

**научный руководитель канд. филос. наук Луговская Т.В.**

*Лесосибирский педагогический институт*

Вступая на порог новой жизни, школьной жизни ребенок сталкивается с появлением нового страха. Существует даже термин "школьная фобия", что подразумевает навязчиво преследующих некоторых детей страх перед посещением школы. Но нередко речь идет не столько о страхе школы, сколько о страхе ухода из дома, разлуки с родителями, к которым тревожно привязан ребенок, к тому же часто болеющий и находящийся в условиях гиперопеки. Иногда родители сами боятся школы и непроизвольно внушают этот страх детям или драматизируют проблемы начала обучения, выполняют вместо детей задания, а также излишне контролируют их.

Как правило, не испытывают страха перед посещением школы уверенные в себе, любимые, активные и любознательные дети, стремящиеся самостоятельно справиться с проблемами обучения и наладить отношения со сверстниками. Другое дело, если речь идет о гипертрофированном уровне притязаний, о детях, которые не приобрели до школы необходимого опыта общения со сверстниками, чрезмерно привязаны к матери и недостаточно уверены в себе. В этом случае они также боятся не оправдать ожидания родителей, испытывают трудности адаптации в школьном коллективе и страх перед учителем.

Помимо боязни идти в школу, нередко возникает страх опросов. В основе этого страха лежит боязнь сделать ошибку, совершить глупость, оконфузиться, быть осмеянным. Как правило, бояться отвечать на вопросы тревожные, боязливые дети. Больше всего бояться отвечать у доски. Доска для них - это своего рода лобное место. Именно у доски в полной мере проявляется беззащитность некоторых детей, их незащищенность. Особенно это характерно для эмоционально чувствительных, часто болеющих и ослабленных мальчиков и особенно для тех, кто перешел в другую школу, где уже произошло "распределение сил" внутри класса.

Источник внушенных детских страхов - взрослые, окружающие ребёнка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений), которые непроизвольно заражают ребёнка страхом, тем, что излишне настойчиво, подчеркнута эмоционально указывают на наличие опасности. К числу внушенных можно отнести также и страхи, которые возникают у излишне тревожных родителей. Разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах отражаются на его психике, калечат её. Всё это даёт основание говорить о рефлексорном характере страха, даже, если ребёнок пугается (вздрагивает) при внезапном стуке или шуме, т.к. последний когда-то сопровождался крайне неприятным переживанием. Подобное сочетание запечатлелось в памяти в виде определённого эмоционального следа и теперь непроизвольно ассоциируется с любым внезапным звуковым воздействием.

Школьные страхи не только лишают ребёнка психологического комфорта, радости учения, но и способствуют развитию детских неврозов. Первоклассники, которые по разным причинам не могут справиться с учебной нагрузкой, со временем попадают в разряд не успевающих, что в свою очередь, приводит как к неврозам, так и к школобоязни.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, например рисования, в которой испытывают затруднения.

У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы воспитателя тихим и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их, может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает длительное возбуждение: ребенок тербит руками одежду, манипулирует чем-нибудь.

Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы, занимаются онанизмом). Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

Факторы, влияющие на возникновение страхов:

- наличие страхов у родителей, главным образом у матери;
- тревожность в отношении с ребенком, избыточное предохранение его от опасности и изоляция от общения его со сверстниками;
- излишне ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей;
- большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;
- отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;
- конфликтные отношения между родителями в семье;
- психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;
- психическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Страхи меняют поведение, формируют ожидания, страхи отражаются на характере. Воздействие страхов на развитие личности имеет свои далеко идущие последствия. Поэтому психологическая коррекция наиболее эффективна на ранних стадиях формирования психосоматического комплекса. И, напротив, чем больше событий наслонилось в жизни человека, тем дольше и сложнее приходится распутывать их взаимосвязь и взаимовлияние.

К. Хорни отмечает, что возникновение и закрепление тревожности связаны с неудовлетворением ведущих возрастных потребностей ребенка, которые приобретают гипертрофированный характер.

Смена социальных отношений, часто представляющая для ребенка значительные трудности, также может стать причиной развития тревожности. Так, многие дети с приходом в школу становятся беспокойными, замкнутыми. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны главным образом с отсутствием близких для ребенка людей, с изменением окружающей обстановки, привычных условий и ритма жизни.

Экспериментальное исследование тревожности младших школьников проводилось на базе МБОУ «Гимназия» г. Лесосибирска. Выборку составили учащиеся 4 классов, в количестве 60 человек. Для диагностики оценочной тревожности у детей младшего школьного возраста, мы использовали следующие методики: 1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса. 2. Шкала явной тревожности СМАС (адаптация Прихожан А.М.).

В результате проведенного экспериментального исследования по двум методикам ориентированных на изучение тревожности младшего школьного возраста, мы выявили

следующие особенности тревожности детей младшего школьного возраста. По методике Филлипса «Диагностика уровня школьной тревожности» выяснилось, что 26% детей имеют повышенный уровень тревожности и 74% детей - уровень тревожности соответствующий норме. По методике «Шкала явной тревожности СМАС» (адаптация Прихожан А.М.) выяснилось, что 20% детей, имеют повышенный уровень тревожности и 80% детей - уровень тревожности соответствующий норме. При более детальном анализе результатов исследования выяснилось, что повышенная тревожность у детей младшего школьного возраста данной выборки наблюдается: по шкале «Общая школьная тревожность» где выявлено 33% учащихся с повышенным уровнем тревожности. Такие показатели свидетельствуют о том, что эти дети склонны переживать тревожность, находясь в школе: в процессе обучения, проверки и оценки знаний, а так же, в процессе общения и взаимодействия с учителями и сверстниками. По шкале «Страх самовыражения» обнаружен повышенный уровень тревожности у 20% учащихся. Экспериментальные данные показывают, что страх самовыражения присутствует у них лишь в определенных ситуациях. По шкале «Страх ситуации проверки знаний» было выявлено 35% учащихся с повышенным уровнем тревожности. По шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» выявлено 15% учащихся с повышенным уровнем тревожности.

Таким образом, в школе важно организовать комплексную работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей, связанных с повышенной тревожностью, и коррекцию уже имеющихся в рамках психологического сопровождения.

Обеспечение же подлинного сотрудничества педагога-психолога с ребёнком можно осуществить лишь с помощью индивидуальной формы работы с ним. При наличии многих преимуществ, у групповой формы работы есть и существенные недостатки. Так, групповая форма работы не предусматривает глубинного интимного погружения в проблематику отдельного ребенка, что отражается на тех детях, которым сложно раскрыться в условиях группы. В то время, как младшие школьники с высоким уровнем тревожности и страхами зачастую не сразу идут на контакт со взрослым и не спешат раскрываться в группе. Это обуславливает необходимость индивидуальной работы таких детей с психологом и лишь по истечении некоторого времени тревожных детей стоит объединять в группы по 3 - 5 человек.