Эмоциональная тревожность детей школьного возраста.

Школа одна из первых открывает перед ребенком мир социально-общественной жизни. Параллельно с семьей берет на себя одну из главных ролей в воспитании ребенка. Школа становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие основные его свойства и личностные качества складываются в этот период жизни, от того, как они будут заложены, во многом зависит все его последующее развитие.

Известно, что смена социальных отношений представляют для ребенка значительные трудности. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны главным образом с отсутствием близких для ребенка людей, с изменением окружающей обстановки, привычных условий и ритма жизни.

Ожидание надвигающейся опасности сочетается с чувством неизвестности: ребенок, как правило, не в состоянии объяснить, чего же, в сущности, он опасается. В отличии от сходной с ней эмоции страха, тревога не имеет определенного источника. Она диффузна и поведенчески может проявляться в общей дезорганизации деятельности, нарушающей ее направленность и продуктивность.

 Можно выделить две большие группы признаков тревоги: первая – физиологические признаки, протекающие на уровне соматических симптомов и ощущений; вторая – реакции, протекающие в психической сфере. Сложность описания этих проявлений заключаются в том, что все они по отдельности и даже в определенной совокупности могут сопровождать не только тревогу, но и другие состояния, переживания, такие, как отчаяние, гнев и даже радостное возбуждение.

Как соматические, так и психические признаки тревоги известны каждому из личного опыта. Чаще всего, соматические признаки проявляются в увеличении частоты дыхания и сердцебиения, возрастании общей возбужденности, снижении порогов чувствительности. Такие знакомые каждому ощущения, как внезапный прилив тепла к голове, холодные и влажные ладони также являются сопутствующими признаками появления тревоги.

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. Отсюда – неожиданные удары, падения. Слабовыраженные проявления тревоги как чувство беспокойства, неуверенности в правильности своего поведения, являются неотъемлемой частью эмоциональной жизни любого человека. Дети, как недостаточно подготовленные к преодолению тревожных ситуаций субъекта, часто прибегают к лжи, фантазиям, становятся невнимательными, рассеянными, застенчивыми.

С физиологической точки зрения, тревога не отличается от страха. Главное отличие состоит в том, что тревога вызывает активацию организма до того, как происходит ожидаемое событие. Обычно тревога представляет собой переходящее состояние, она ослабевает, как только человек реально сталкивается с ожидаемой ситуацией и начинает ориентироваться и действовать. Однако, бывает и так, что ожидание, порождающее тревогу, затягивается, и тогда уже имеет смысл говорить о тревожности.

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.

В целом причиной тревоги может быть все, что нарушает у ребенка чувство уверенности, надежность в его взаимоотношениях с родителями. В результате тревог и беспокойства вырастает личность, раздираемая конфликтами. С целью опасения от страха, беспокойства, чувства беспомощности и изоляции у индивида появляется определение “невротические” потребности, которые она называет невротическими чертами личности, усвоенными в результате порочного опыта. Ребенок, испытывая к себе враждебное и безразличное отношение окружающих, охваченный тревогой, вырабатывает свою систему поведения и отношения к другим людям. Он становится злобным, агрессивным, замкнутым, либо пытается обрести власть над другими, чтобы компенсировать отсутствие любви. Однако, такое поведение не приводит к успеху, напротив, оно еще более обостряет конфликт и усиливает беспомощность и страх.

Для каждого периода развития характерны свои преобладающие источники беспокойства. Так, для двухлетнего ребенка источником тревоги является разлука с матерью, у шестилетних детей – отсутствие адекватных образцов идентификации с родителями. В подростковом возрасте – боязнь быть отвергнутым сверстниками. Тревога толкает ребенка на такое поведение, которое может избавить его от неприятностей и страха.

С развитием у ребенка воображения беспокойства начинает сосредоточиваться и на воображаемых опасностях. А позднее, когда развивается понимание значение соревнования и успеха, оказаться смешным и отвергнутым. С возрастом у ребенка происходит некоторая перестройка по отношению к объектам беспокойства. Так, постепенно уменьшается беспокойство в ответ на известные и неизвестные стимулы, но к 10-11 годам увеличивается беспокойство, Связанное с возможностью быть отвергнутым сверстниками. Многое из того, что тревожит в эти годы, остается в той или иной форме у взрослых. Чтобы освободить ребенка от беспокойства, тревоги и страхов, нужно, прежде всего, фиксировать внимание не на специфических симптомах беспокойства, а на заложенных в их основе причинах – обстоятельствах и условиях, так это состояние у ребенка часто возникает от чувства неуверенности, от требований, которые оказываются выше его сил, от угроз, жестоких наказаний, неустойчивой дисциплины.

Что касается педагогического процесса, то чувство тревоги неизбежно сопровождает учебную деятельность ребенка в любой, даже самой идеальной школе. Более того, вообще никакая активная познавательная деятельность человека не может сопровождаться тревогой. Оптимальный уровень тревожности повышает продуктивность деятельности. Сама ситуация познания чего-либо нового, неизвестного, ситуация решения задачи, когда нужно приложить усилия, чтобы непонятное стало понятным, всегда таит в себе неопределенность, противоречивость, а, следовательно, и повод для тревоги. Полностью снять состояние тревоги, можно лишь устранив все трудности познания, что нереально, да и не нужно.

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. Наиболее частыми причинами такого внутреннего конфликта являются: ссоры между людьми, равно близкими ребенку, когда он вынужден принимать сторону одного из них против другого; несовместимость разных систем требований, предъявляемых ребенку, когда, к примеру, то, что разрешают и поощряют родители, не одобряется в школе, и наоборот; противоречия между завышенными притязаниями, нередко внушенными родителями, с одной стороны, и реальными возможностями ребенка, с другой, неудовлетворение основных потребностей, таких, как потребность в любви и самостоятельности.

Тревога далеко не всегда выступает в явной форме, поскольку является довольно тягостным состоянием. И как только она возникает, в душе ребенка включается целый набор механизмов, которые “перерабатывают” это состояние во что-то другое, пусть тоже неприятное, но не столь невыносимое. Это может неузнаваемо изменить всю внешнюю и внутреннюю картину тревоги.

Самый простой из психологических механизмов срабатывает практически мгновенно: лучше бояться чего, чем неизвестно чего-то. Так, возникают детские страхи. Страх – “первая производная” тревоги. Его преимущество – в его определенности, в том, что он всегда оставляет какое свободное пространство. Если, например, я боюсь собак, я могу гулять там, где собак нет, и чувствовать себя в безопасности. В случаях ярко выраженного страха его объект может не иметь ничего общего с истинной причиной тревоги, породившей этот страх. Ребенок может панически бояться школы, но во основе этого лежит семейный конфликт, глубоко им переживаемый. Хотя страх по сравнению с тревогой дает несколько большее чувство безопасности, все же и это состояние, жить в котором очень трудно. Поэтому, как правило, переработка тревожных переживаний на стадии страха не заканчивается. Чем старше дети, тем реже проявление страха, и тем чаще – другие, скрытые формы проявления тревоги.

 Прибежищем многих детей, их спасением от тревоги является мир фантазий. В фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находят удовлетворение его неудовлетворенные потребности. Сама по себе, фантазия – замечательное качество, присущее детям. Позволяющая человеку выходить в своих мыслях за пределы действительности, строить свой внутренний мир, нескованный условными рамками, творчески подходить к решению различных вопросов. Однако, фантазии не должны быть полностью оторваны от реальности, между ними должна быть постоянная взаимная связь.

 Можно согласиться с выводом А.М. Прикожан, о том, что тревожность в детском возрасте является устойчивым личностным образованием, сохраняющимся на протяжение достаточно длительного периода времени. Она имеет собственную побудительную силу и устойчивые формы реализации в поведении с преобладанием в последних компенсаторных и защитных проявлениях.