

др.), с защитными механизмами и coping-стратегиями (Н.А. Сирота, А. Ялтонский), на содействие подросткам в решении их актуальных жизненных задач – задач взросления (С.В. Березин, К.С. Лисецкий, Н.Ю. Самыкина и др.).

Мы считаем, что интеграция описанных в данной публикации подходов позволит создать эффективную программу воспитания у детей и подростков безопасного поведения в современных условиях изменяющегося общества, которая будет направлена на воспитание ответственности, толерантности, позитивного отношения к себе и к жизни, способности к саморегуляции и самоорганизации, установки на сотрудничество и саморазвитие.

*А.В. Сейчук*

## **Причины возникновения тревожности и школьных страхов у младших школьников**

*Научный руководитель О.В. Черкасова*

Смена социальных отношений представляет для ребенка значительные трудности. Одним из переломных моментов является его переход из детского сада в школу. Изменение окружающей обстановки, привычных условий, сферы общения и ритма жизни, повышение требований к самостоятельности и ответственности, интенсивные умственные и физические нагрузки вызывают хроническую эмоциональную напряженность и тревожное состояние, провоцируя развитие синдрома так называемой школьной дезадаптации.

За последние 10 лет количество тревожных детей младшего школьного возраста увеличилось. Тревожность стала более глубокой и личностной, изменились формы ее проявления. Если раньше рост тревожности по поводу взаимоотношений со сверстниками наблюдался в подростковом возрасте, то в настоящее время многих учащихся младших классов начинает волновать их характер взаимодействия с другими людьми.

В дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, к 9-11 годам соотношение становится равномерным, а после 12 лет происходит резкое повышение уровня тревожности у девочек. Однако именно в дошкольном возрасте начинает формироваться так называемая школьная тревожность. Принято считать, что она возникает вследствие столкновения ребенка с требованиями обучения и кажущейся невозможностью им соответствовать. Причем большинство первоклассников переживает не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, родителями, сверстниками [1].

На базе СОШ №82 нами было осуществлено психолого-педагогическое исследование с целью выявления предпосылок развития тревожности и школьных страхов у детей младшего школьного возраста. Предметом работы являлось теоретико-практическое обоснование состояния тревожности и невроза страха у младших школьников. В соответствии с целью были сформулированы следующие задачи:

- 1) проанализировать научную литературу по проблеме тревожности и школьных страхов детей;
- 2) раскрыть основные причины возникновения состояний тревожности и школьных страхов у младших школьников;
- 3) определить направления коррекционной работы по снижению уровня тревожности школьников.

Интерес к проблеме тревожности нашел отражение в работах многих ученых как в отечественной психологии, так и за рубежом. Они придают большое значение исследованию состояния тревоги, как универсальной формы эмоционального предвосхищения неуспеха. Данное состояние участвует в механизме саморегуляции, оно способствует мобилизации резервов психики и стимулирует поисковую активность. В то же время известно, что за границами оптимальных значений тревога оказывает негативное влияние на поведение и деятельность человека. Хроническое переживание тревоги как неравновесного состояния и постоянная готовность к его актуализации формируют тревожность.

Анализ анкетирования, беседы, проведенной методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса позволил рассмотреть проявление детской тревожности, с одной стороны, как врож-

Причины возникновения тревожности и школьных страхов у младших...

денную психодинамическую характеристику, с другой – как условие и результат социализации. Иными словами, причины формирования тревожности кроются как в природных, генетических факторах развития психики ребенка, так и (причем в большей степени) в социальных, раскрывающихся в условиях социализации. Если первый путь формирования тревожности труднодоступен практическому психологу для коррекции, то на втором пути существует возможность создания оптимальных условий, которые должны способствовать преодолению развития высокого уровня тревожности в детском возрасте.

Нами была изучена литература по данной теме, проделан анализ взглядов ученых-педагогов и психологов на определение причин развития школьных страхов и тревожности у детей.

По данным А.И. Захарова (1995) склонность детей к беспокойству, волнениям обусловлена:

1. повышенной эмоциональной чувствительностью;
2. потрясениями и испугами, заостряющими эмоциональность, или передачей тревоги и беспокойства со стороны родителей;
3. неразрешимостью какой – либо жизненно-важной для ребенка ситуации;
4. блокированием его насущных интересов, потребностей, влечений;
5. отсутствием внутреннего единства, неуверенностью в своих силах и возможностях, нерешительностью;
6. заостренным чувством вины [2].

По мнению Е.Л. Савиной (1996), причинами, вызывающими детскую тревожность, являются следующие:

1. Неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью.
2. Следствие симбиотических отношений ребенка с матерью, когда мать ощущает себя единым целым с ребенком, пытается оградить его от трудностей и неприятностей жизни. В результате ребенок испытывает беспокойство, когда остается без матери, легко теряется, волнуется и боится.

3. Тревожность может вызываться боязнью не справиться, сделать не так, как нужно. Она может порождаться страхом отступления от норм и правил, устанавливаемых взрослыми.

Кроме того, в деятельности родителей и педагогов выделяют некоторые психотравмирующие для ребенка моменты, которые могут способствовать формированию основы для тревожной настороженности (Н.В. Жутикова, 1988):

1. Неблагоприятная оценка уровня какого-либо действия ребенка.

2. При высказывании ребенку неблагоприятной оценки его деятельности расширяется объем того, что подвергается этой оценке: при этом переходят на личность ребенка.

3. Эмоциональная окраска оценивающего высказывания, которая выражается в укоряющих, наказывающих интонациях.

4. Сравнение ребенка с кем-то другим, кто ему противопоставляется как пример, как образец.

А.В. Басов (1991) указывает, что иногда в основе формирования тревожности лежит боязнь идти в школу, страх опросов, боязнь сделать ошибку и т.д. Такие симптомы, по его мнению, лежат в основе школьной тревожности. А.В. Басов утверждает, что школьная тревожность – это легкий вид тревожности, ее имеют около 60% детей. Многие учащиеся перед экзаменами теряют сон, аппетит, у них увеличивается двигательная активность, частота пульса, потоотделение, проявляются многочисленные признаки нарушения регуляции вегетативной нервной системы. Но отрицательные переживания, связанные со школой, могут быть выражены значительно серьезнее, может развиться школьный невроз.

Н.Н. Лаврентьева (1996) указывает ситуации, которые могут вызвать детскую тревожность:

1. Ситуация непринятия со стороны сверстников. Ребенок считает: в том, что его не любят, есть его вина, он плохой («любят хороших»), заслужить любовь ребенок будет стремиться с помощью положительных результатов, успехов в деятельности. Если это стремление не оправдывается, то тревожность ребенка увеличивается.

2. Ситуация соперничества, конкуренции. Особенно сильную тревожность она будет вызывать у детей, воспитание которых проходит в условиях гиперсоциализации. В этом случае дети, попадая в си-

Причины возникновения тревожности и школьных страхов у младших...

туаацию соперничества, будут стремиться быть первым, любой ценой достигнуть самых высоких результатов.

3. Ситуация повышенной ответственности. Когда тревожный ребенок попадает в нее, его тревога обусловлена страхом не оправдать надежду, ожиданий взрослого и быть им отвергнутым.

Кроме влияния школы, следует также отметить и вклад семейного воспитания (семейных отношений) в развитие детской тревожности. А.М. Прихожан (1996) говорит, что в целом тревожность является проявлением неблагополучия личности. В ряде случаев она буквально возвращается в тревожно – мнительной психологической атмосфере семьи, в которой родители сами склонны к постоянным опасениям и беспокойству. Ребенок заражается их настроениями и перенимает нездоровую форму реагирования на внешний мир.

В результате проведения нами методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса в младших классах было проанализировано общее внутреннее эмоциональное состояние школьников, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством [3].

Всего опрошенных школьников – 53, из них повышенный уровень тревожности имеют 8 человек, средний уровень – 12, низкий – 22. Была дана индивидуальная текстовая интерпретация для каждого школьника и проведена беседа с тревожными детьми.

Работа с тревожным ребенком, как правило, занимает достаточно длительное время. В целом, специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

#### 1. Повышение самооценки.

Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу по повышению самооценки, путем поддержки ребенка со стороны взрослого, давая позитивную оценку его действиям и поступкам, ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. Лютова Е.К. и Монина Г.Б. предлагают отмечать достижения ребенка на специально оформленных стендах «Звезда недели», «Цветок достижений», «Я сделал это!» и др. Существует множество игр, направленные на повышение активности, самооценности ребенка. Их легко найти у таких авторов как Е.К. Лютова и Г.Б. Монина, О.В. Хухлаева, Е.О.Смирнова и В.М. Холмогорова и др. Авторская программа «Это Я» Л.М. Кости-

ной по снижению уровня тревожности, также включает в себя игры на повышение самооценки ребенка. А.В. Микляева и П.В. Румянцева создали программы «групповой работы по проблеме школьной тревожности для детей разных возрастов» для учащихся 1, 5, 8 классов.

2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

В работе с детьми хорошо использовать игры-драматизации (в «страшную школу», например). Сюжеты выбираются в зависимости от того, какие ситуации тревожат ребенка больше всего. В этом случае желательно привлекать ребенка к обсуждению проблемы, говорить об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. На примерах литературных произведений показать детям, что смелый человек – это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх. Также применяются приемы рисования страхов, рассказов о своих страхах. В таких занятиях не ставится цель полностью избавить ребенка от тревоги. Но они помогут ему более свободно и открыто выражать свои чувства, повысят уверенность в себе. Постепенно он научится больше контролировать свои эмоции. В книге «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» авторов С.В. Крюковой, Н.П. Слободяник можно найти программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста, цель которых – обучение детей эмоциональной саморегуляции.

3. Снятие мышечного напряжения.

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела. Подробнее проведение игр на релаксацию можно найти, к примеру, в работах М.И. Чистяковой, Е.А. Алябьевой, И.В. Ганичевой [4].

Таким образом, проанализировав специальную литературу и осуществив диагностическую работу, нами были выделены следующие предпосылки возникновения тревожности и невроза страха у детей младшего школьного возраста:

1. Стрессовая ситуация на ранней стадии развития ребенка (невроз не является врожденным, но исследования многих авторов показывают, что волнения будущей матери, состояние неопределенности,

Причины возникновения тревожности и школьных страхов у младших...

тревоги – все это сказывается неблагоприятно на развитии будущего ребенка).

2. Психогенное заболевание формирующейся личности ребенка (т. е. заболевание, возникшее в результате эмоциональных переживаний, с которыми ребенок не мог справиться).

3. Особенности акцентуации характера (тревожный тип) и индивидуальные психические состояния (н-р, характер отличает скромность, застенчивость, стремление к постоянной рефлексии, самоанализу; по темпераменту – меланхолик).

4. Нарушения семейных взаимоотношений и отклонения в воспитании (так излишне строгое и даже деспотичное воспитание развивает у детей такие черты характера, как неуверенность, застенчивость, пугливость, зависимость и реже возбужденность и агрессивность).

5. Нечувствительность взрослых по отношению к детям, их неуважение по отношению к личности ребенка, стремление командовать, непоследовательность требований.

6. Боязнь осуждения со стороны взрослых.

7. Ограждение детей тревожными родителями от общения со сверстниками (следствием чего является скованность ребенка в общении, неуверенность, робость).

8. Неблагоприятный психологический климат в школе (н-р, неприятие в группу или коллектив, конфликты).

9. Осуждения, упреки, насмешки, угрозы и оскорбления со стороны сверстников и взрослых.

10. Болезненное переживание какого-либо физического недостатка (хромота, косоглазие, близорукость, горбатость и т. д.) или чувства собственной интеллектуальной неполноценности. Следствием этого является внутренний конфликт, неприятие себя, своих недостатков, проблемы с Я-концепцией, самооценкой.

11. Личность учителя как мощный фактор формирования личности ученика. Еще К.Д. Ушинский отмечал, что в каждом наставнике «важно не только умение преподавать, а также характер, нравственность и убеждения, потому что в классах малолетних детей и в народных школах большее влияние на учеников оказывает личность учителя, чем наука, излагаемая здесь в самых элементарных началах» [5].

Понимание чувств и желаний детей, их внутреннего мира, а также положительный пример родителей, самокритичное признание своих недостатков и их преодоление, перестройка неправильных, неадекватных отношений с ребенком, гибкость и непосредственность в воспитании, уменьшение излишней опеки и чрезмерного контроля создают, по нашему мнению, необходимые предпосылки для успешного устранения тревожности и страхов.

Материал, приведенный в статье, обсуждался на заседании студенческого научного общества психологического факультета специальности «Социальная педагогика».

### Литература

1. *Захаров А.И.* Как избавиться от страхов. – «Дельта», 1997
2. *Захаров А.И.* Детские неврозы. – СПб, 1995.
3. *Прихожан А.М.* Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. – 1998. – №2.
4. *Костина Л.М.* Адаптация первоклассников к школе путем снижения уровня их тревожности // Вопросы психологии. – 2004. – №1.
5. *Гонеев А.Д.* Основы коррекционной педагогики. – М., 2002.

***Н.В. Техтелева***

## **Родительско-детские отношения: анализ концептуальных подходов в отечественной и зарубежной психологии**

В психологической литературе, описана обширная феноменология родительских отношений (позиций), стилей воспитания, а также их следствий формирования индивидуальных характерологических особенностей ребенка в рамках нормального или отклоняющегося поведения (A. Roe, M. Siegelman, 1963; E.S. Schaefer, 1965 [11]).

Система отношений определяет характер переживаний личности, особенности восприятия действительности, характер поведенческих реакций на внешние воздействия.