

## **Проблема тревожности у младших подростков**

Младший подростковый возраст – это период позитивных изменений и преобразований, происходящих с личностью ребенка. Потому так важен уровень достижений, каждого ребенка на данном этапе возрастного развития. Если в этом возрасте ребенок не почувствует радость познания, не приобретет уверенность в своих способностях и возможностях, сделать это в дальнейшем будет значительно труднее.

Глубокие изменения, происходящие в психологическом облике младшего подростка, свидетельствуют о широких возможностях развития ребенка на данном возрастном этапе. В течение этого периода на качественно новом уровне реализуется потенциал развития ребенка как активного субъекта, познающего окружающий мир и самого себя, приобретающего собственный опыт действий в этом мире, поэтому для ребенка так важно быть понятым и принятым сверстниками и взрослыми. Важнейшие новообразования возникают во всех сферах психического развития: преобразуются интеллект, личность, социальные отношения. Ведущая роль учебной деятельности не исключает того, что младший школьник активно включен и в другие виды деятельности (игра, кружки, занятия спортом, искусством и пр.), в ходе которых совершенствуются и закрепляются новые достижения ребенка.

Большую часть своей жизни ребенок проводит в группе и именно поэтому для него крайне важно занимаемое им место в социуме и кто его окружает. Тревожность младшего подростка влияет на социометрический статус личности в группе. Личность начинает реализовать себя в школьные годы, для ребенка крайне важно занимать достойное место среди сверстников, но существует множество проблем в достижении успеха, в данном случае мы рассмотрим такую психологическую особенность как тревожность. Если личность сможет адаптироваться в коллективе в мире станет меньше стрессов, разочарований и депрессий в будущем. Представление младшего подростка о себе и его самооценка ещё строятся на

оценках, которые он получает от взрослых, прежде всего от родителей и учителей, параллельно с этим он учится делать выводы о своих поступках самостоятельно.

Проблема детской тревожности, как основы эмоциональных расстройств, в настоящее время является междисциплинарной. Она относится не только к области детской психиатрии, но и к сфере интересов возрастной, педагогической и медицинской психологии. Уже само понятие «тревога» используется в различных значениях, что порождает неопределенность его трактовки на семантическом уровне. Тревогу рассматривают в качестве преходящего психического состояния, возникающего под воздействием стрессогенных факторов.

Многие авторы (Астапова В.М, Захаров А.И, А. Фрейд и другие) убеждены, что эмоциональные расстройства у детей не проходят бесследно, а способствуют возникновению в последующем своеобразных личностных характеристик, нервно-психических и психосоматических расстройств.

Конечно, не только тревога служит причиной нарушений поведения, психического и социального здоровья человека – существуют и другие психологические механизмы неблагоприятных вариаций в развитии личности ребенка или подростка. Однако большая часть проблем, с которыми родители «трудных детей» обращаются к психологу и психотерапевту, большая часть явных нарушений, препятствующих нормальному ходу обучения и воспитания, в своей основе связаны с эмоциональной неустойчивостью ребенка, то есть в конечном итоге – с тревогой.

Педагогическая практика в настоящее время сталкивается с такой проблемой: учащимся, по каким-либо причинам не комфортно в школе. Одна из причин выступающая на первое место – это повышенная тревога у детей. С каждым годом становится больше детей с повышенным уровнем тревожности. Тревожность может проявляться в общении со сверстниками, с учителями, родителями, при проверке знаний и т.д.

Школьная тревожность – это одна из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия.

Критерием высокой тревожности у детей младшего подросткового возраста являются трудности общения, эмоциональная лабильность, страхи, упрямство, повышенная истощаемость и другие нарушения поведения. Эти дети более раздраженные и непослушные, более нервные и склонные впадать в тревогу, более импульсивные и агрессивные и чувствуют себя более одинокими и подавленными. Высокая тревожность детей младшего подросткового возраста могут быть разной степени тяжести, от невротической до патологической. Они могут свидетельствовать о начинающем заболевании, а могут иметь не патологические формы эмоциональных нарушений, тем не менее, представляют серьезные затруднения для воспитания и обучения.

## Особенности тревожности младших подростков

Устойчивая тревожность и интенсивные постоянные страхи детей относятся к числу наиболее частых поводов обращений родителей к психологу. При этом в последние годы по сравнению с предшествующим периодом количество таких обращений существенно увеличилось. О возрастании тревожности и страхов у детей свидетельствуют и специальные экспериментальные исследования. По данным многолетних исследований, проводимых как в нашей стране, так и за рубежом, количество тревожных людей – вне зависимости от половозрастных, региональных и других характеристик – обычно бывает близко к 15%.

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.

Такое психическое состояние тревоги принято определять как генерализованное ощущение неконкретной, неопределенной угрозы. Ожидание надвигающейся опасности сочетается с чувством неизвестности: ребенок, как правило, не в состоянии объяснить, чего же, в сущности, он опасается.

Тревожность можно разделить на 2 формы: личностная и ситуативная.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий “веер” ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

**1. Ситуативная или реактивная тревожность** как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности.

Можно выделить две большие группы признаков тревоги: первая физиологические признаки, протекающие на уровне соматических симптомов и ощущений; вторая реакции, протекающие в психической сфере.

Чаще всего, соматические признаки проявляются в увеличении частоты дыхания и сердцебиения, возрастании общей возбужденности, снижении порогов чувствительности. К ним также относятся: ком в горле, ощущение тяжести или боль в голове, чувство жара, слабость в ногах, дрожание рук, боль в животе, холодные и влажные ладони, неожиданное и не к месту желание сходить в туалет, чувство собственной неловкости, неаккуратности, неуклюжести, зуд и многое другое. Эти ощущения объясняют нам, почему ученик, идя к доске, тщательно трет нос, одергивает костюм, почему мел дрожит в его руке и падает на пол, почему во время контрольной кто-то запускает всю пятерню в волосы, кто-то не может прокашляться, а кто-то настойчиво просится выйти. Нередко это раздражает взрослых, которые даже в таких естественных и невинных проявлениях подчас усматривают злой умысел.

Психологические и поведенческие реакции тревоги еще более разнообразны, причудливы и неожиданны. 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.

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.

2. Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Также дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагоприятия со стороны окружающих. Это характерно для тех детей, чьи родители ставят перед ними непосильные задачи, требуя того, что дети выполнить не в состоянии. 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 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 учителя низким и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает двигательное возбуждение: ребенок теребит руками одежду, манипулирует чем-нибудь. Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера: они грызут ногти, сосут пальцы,

выдергивают волосы. Манипуляции с собственным телом снижают у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

Причинами, вызывающими детскую тревожность, являются:

1. неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью. Так, отвержение, неприятие матерью ребенка вызывает у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите. В этом случае возникает страх: ребенок ощущает условность материнской любви. Неудовлетворение потребности в любви будет побуждать его добиваться ее удовлетворения любыми способами.

2. Детская тревожность может быть следствием и 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. Вместо активности и самостоятельности развиваются пассивность и зависимость.

3. В тех случаях, когда воспитание основывается на завышенных требованиях, с которыми ребенок не в силах справиться или справляется с трудом, тревожность может вызываться боязнью не справиться, сделать не так, как нужно.

4. Тревожность ребенка может порождаться страхом отступления от норм и правил, установленных взрослыми.

5. Тревожность ребенка может вызываться и особенностями взаимодействия взрослого с ребенком: превалированием авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и оценок. И в первом и втором случаях ребенок находится в постоянном напряжении из-за страха не выполнить требования взрослых, не “угодить” им, преступить жесткие рамки. Говоря о жестких рамках, имеется в виду ограничения, устанавливаемые педагогом:

- К ним относятся ограничения спонтанной активности в играх (в частности, в подвижных), в деятельности и т.д.;
- ограничение детской непоседливости на занятиях, например, обрывание детей.
- прерывание эмоциональных проявлений детей. Так, если в процессе деятельности у ребенка возникают эмоции, их необходимо выплеснуть, чему может препятствовать авторитарный педагог. Жесткие рамки, устанавливаемые авторитарным педагогом, нередко подразумевают и высокий темп занятия, что держит ребенка в постоянном напряжении в течение длительного времени, и порождает страх не успеть или сделать неправильно.

Непоследовательный учитель вызывает тревожность ребенка тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Постоянная изменчивость требований учителя, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, невозможность решить, как ему следует поступать в том или ином случае. Педагогу также необходимо знать ситуации, которые могут вызвать детскую тревожность, прежде всего ситуацию неприятия со стороны значимого взрослого или со стороны сверстников; ребенок считает: в том, что его не любят, есть его вина, он плохой. Заслужить любовь ребенок будет стремиться с помощью положительных результатов, успехов в деятельности. Если это стремление не оправдывается, то тревожность ребенка увеличивается.

6. Тревожность возникает в ситуации соперничества, конкуренции. Особенно сильную тревожность она будет вызывать у детей, воспитание которых проходит в условиях гиперсоциализации. В этом случае дети, попадая в ситуацию соперничества, будут стремиться быть первыми, любой ценой достигнуть самых высоких результатов.

7. Тревожность возникает в ситуации повышенной ответственности. Когда тревожный ребенок попадает в нее, его тревога обусловлена страхом не оправдать надежд, ожиданий взрослого и быть ли отверженным. В



подобных ситуациях тревожные дети отличаются, как правило, неадекватной реакцией. В случае их предвидения, ожидания или частых повторов одной и той же ситуации, вызывающей тревогу, у ребенка вырабатывается стереотип поведения, некий шаблон, позволяющий избежать тревоги или максимально ее снизить. К таким шаблонам можно отнести систематический отказ от ответов на занятиях, отказ от участия в тех видах деятельности, которые вызывают беспокойство, а также молчание ребенка вместо ответов на вопросы незнакомых взрослых или тех, к кому ребенок относится негативно .

Можно согласиться с выводом А.М. Прихожан, о том, что тревожность в детском возрасте является устойчивым личностным образованием, сохраняющимся на протяжении достаточно длительного периода времени. Она имеет собственную побудительную силу и устойчивые формы реализации в поведении с преобладанием в последних компенсаторных и защитных проявлениях. Как и любое сложное психологическое образование, тревожность характеризуется сложным строением, включающим, когнитивный, эмоциональный и операционный аспекты при доминировании эмоционального является производной широкого круга семейных нарушений.

Возраст человека отражает не только уровень физической зрелости, но и характер связей с окружающим миром, особенности переживаний. Меняется и характер тревожных переживаний.

Ведущий страх в младшем подростковом возрасте - страх "быть не тем", о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. Другими словами, это страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь это школа, среда сверстников или семья. Конкретными формами страха быть "не тем" являются страхи не успеть, опоздать, сделать не то, не так, быть осужденным или наказанным. Эти страхи говорят о нарастающей социальной активности, об упрочнении чувства ответственности, долга обязанности, т.е. обо всем том, что объединено в понятии "совесть", которая является центральным психологическим

образованием данного возраста, они вздрагивают, на лице у них испуг, дети теряют как бы самоконтроль, способность думать и говорить.

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.

Таким образом, противоречивые внутренние состояния души ребенка могут быть вызваны:

1. противоречивыми требованиями к нему, исходящими из разных источников (или даже из одного источника: бывает, что родители противоречат сами себе, то позволяя, то грубо запрещая одно и то же);
2. неадекватными требованиями, несоответствующими возможностям и стремлениям ребенка;
3. негативными требованиями, которые ставят ребенка в униженное зависимое положение.

Во всех случаях возникают утрата прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире.

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 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. Именно у доски в полной мере проявляется беззащитность некоторых детей, их незащищенность: на обращенный к ним вопрос боязнь проявлений физической агрессии с их стороны. Особенно это характерно для эмоционально чувствительных, часто болеющих и ослабленных мальчиков и особенно для тех для них, кто перешел в другую школу, где уже произошло "распределение сил" внутри класса.

У младших подростков чаще вызывают тревогу ситуации оценки, проверки: ответ у доски, контрольная работа, публичное выступление.

Часто тревожность усиливается под влиянием переутомления. К сожалению, режим школьной жизни, структура учебного года сами по себе способствуют переутомлению, особенно физически ослабленных или эмоционально неустойчивых детей.

В этом случае возможно возникновение серьезных эмоциональных нарушений. Это школьный невроз. Проявляется он чаще всего в якобы беспричинных заболеваниях желудка, повышении температуры, головных болях и т.д.; или в бурных реакциях протеста против школы - скандалах, истериках, агрессии; или даже в детской депрессии - подавленном

настроении, слезливости, мыслях о смерти. Острее всего реагируют дети с небогатым опытом отношений со сверстниками.

Еще одна важная причина повышения тревожности младших школьников – недостаточный уровень физиологической и интеллектуальной зрелости, который наблюдается у многих детей и в определенном смысле является закономерным.

Освобождение от тревожности возможно, если взрослые поймут: любой ребенок заслуживает любви и уважения; ценность человека в нем самом, прежде всего в его моральных качествах, а не в наградах, оценках и других условных знаках благополучия.

