

## Причины возникновения и закрепления тревожности

Педагог-психолог Астахова Е. С.

Выяснение причин возникновения тревожности у ребенка дошкольного возраста является важной задачей для педагога, т.к. установление причины нарушения - основа для построения коррекционно-развивающей программы.

Многие акушеры и психологи видят предрасположенность к тревожности в эмоциональном состоянии матери во время беременности. Негативное влияние на ребенка оказывает угроза выкидыша. Также оказывает влияние протекание самих родов: осложнения, невозможность родить собственными силами, асфиксия. Если мать в момент рождения ребенка была старше 35 лет, то его тревожность также неминуемо повышается.

Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность) нервной системы. Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным.

Многое зависит от способов общения родителей с ребенком. В большинстве случаев они могут быть причиной развития тревожной личности. «Я не знаю ни одного случая, - утверждал А.С. Макаренко, - когда бы полноценный характер возник без здоровой воспитательной обстановки, или, наоборот, когда характер исковерканный получился бы, несмотря на правильную воспитательную работу».

Например, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперопеки.

Существует прямая зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерей. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о ее страхах.

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны взрослых, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности.

Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - частые упреки, вызывающие чувство вины. В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями.

Часто причиной тревожности у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений - «Я так переживаю за тебя, только бы с тобой ничего не случилось».

По мнению психолога М. Кузьминой существует несколько причин тревожности, кроющихся в семье:

Традиционализм отношений в семье. В этих семьях взаимоотношения с ребенком построены по принципу «должен» и «обязан».

Открытые послы и прямые угрозы. Обычно в подобных семьях ребенку говорят: «Сейчас же иди...» или «Если ты не пойдешь в детский сад, то я...».

Недоверие ребенку. Многие родители проверяют карманы у детей, заглядывают в «потайные» места. Ребенку указывают, с кем дружить.

Отдаленность родителей. Многие родители ходят в гости, театр или ездят отдыхать без детей. Ребенок ощущает себя брошенным, ему не с кем поговорить о своих проблемах и тревогах. У таких детей появляется страх одиночества.

Отсутствие привязанности внутри семьи. Это семьи, где каждый имеет свою частную жизнь.

Негативное отношение к престарелым. В некоторых семьях старики становятся излишней обузой, на них выросшие дети срывают накопившееся зло. Старики и маленькие дети психологически близки друг к другу и нередко объединяются в негласный союз.

Тревожность ребенка может вызываться и особенностями взаимодействия педагога с ребенком, превалированием авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и оценок.

Жесткие рамки, устанавливаемые авторитарным педагогом, это и высокий темп занятия, что держит ребенка в постоянном напряжении в течение длительного времени и порождает страх не успеть или сделать неправильно. Дисциплинарные меры, применяемые таким педагогом, чаще всего сводятся к порицаниям, окрикам, отрицательным оценкам, наказаниям.

Тревожность ребенка вызывает и непоследовательный воспитатель тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Постоянная изменчивость требований воспитателя, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, невозможность решить, как ему следует поступить в том или ином случае.

Тревожность возникает в ситуациях соперничества, конкуренции. Ребенок, попадая в ситуацию соперничества, будет стремиться быть первым, любой ценой достигнуть самых высоких результатов.

Еще одна ситуация - ситуация повышенной ответственности. Когда ребенок попадает в нее, его тревога обусловлена страхом не оправдать надежду, ожиданий взрослого и быть им отвергнутым.

Помимо перечисленных факторов тревожность возникает и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем, что олицетворяет опасность или действительно представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь. Интересно, что в этом случае специальная коррекционная работа более эффективна, чем в случае тревожности, вызванной неправильным воспитанием.

Проявление тревожности у детей дошкольного возраста (диагностика)

Информацию о степени эмоционального благополучия ребенка дает эмоциональный фон. Эмоциональный фон может быть положительным или отрицательным.

Отрицательный фон ребенка характеризуется подавленностью, плохим настроением, растерянностью. Ребенок почти не улыбается или делает это

заискивающе, голова и плечи опущены, выражение лица грустное или индифферентное. В таких случаях возникают проблемы в общении и установлении контакта. Ребенок часто плачет, легко обижается, иногда без видимой причины. Он много времени проводит один, ничем не интересуется. При обследовании такой ребенок подавлен, не инициативен, с трудом входит в контакт.

Одной из причин такого эмоционального состояния ребенка может быть повышенный уровень тревожности.

Тревожные - это обычно это очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей иногда считают скромными или застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

Эти "возрастные тревожности" являются следствием наиболее значимых социальных потребностей. У детей раннего возраста тревожность порождается разлукой с матерью. В возрасте 6-7 лет главную роль играет адаптация к школе, в младшем подростковом общении со взрослыми (родителями и учителями).

У тревожного ребенка могут развиваться невротические черты. Неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен,

повышенно внушаем. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с задачей в игре, с делом. Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Так, один из самых известных способов, который часто выбирают тревожные дети, основан на простом умозаключении: «чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня». Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Тем не менее, в глубине души у них - все та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры. Также реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегание лиц, от которых исходит «угроза». Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен.

Тревожные дети могут не пользоваться всеобщим признанием в группе, но и не оказываются в изоляции. Неуверенность тревожного ребенка, стремление других детей доминировать над ним могут приводить к ещё большему снижению эмоционального фона, к тенденции избегать общения, возникновению внутренних конфликтов, связанных со сферой общения, усилению неуверенности.

Возможен также вариант, когда ребенок находит психологическую защиту, уходя в мир фантазий. В фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находят удовлетворение его невоплощенные потребности. Фантазии - одно из замечательных качеств, присущих детям. Для нормальных (конструктивных) фантазий характерна их постоянная связь с реальностью. У тревожных детей происходит отрыв от реальности. Тревожность как определенный эмоциональный настрой с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам развивается ближе к 7 годам при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего возраста страхов.

Замечено, что интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. И чем старше дети, тем заметнее эта разница. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К людям, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родные, учителя. Девочки боятся так называемых «опасных людей» - пьяниц, хулиганов и т.д. Мальчики же боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы и т.д.

Выявлены отрицательные воздействия тревожности на формирование дивергентного (т.е. креативного, творческого) мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Тем не менее, у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой личности и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации.

Изучение особенностей эмоциональных характеристик детей с речевыми нарушениями не утрачивает своей актуальности с момента возникновения в психологии вопроса о соотношении эмоций и речи, впервые сформулированного Л.С. Выготским.

В ряде работ, посвященных нарушениям развития, указывается, что развитие ребенка в условиях патологии не может не сказаться на формировании его личности, особенностях взаимоотношений с родителями, сверстниками и возможностях адаптации в целом.

Выявление тревожности у детей дошкольного возраста (от 4 до 7 лет) можно проводить и с использованием проективных методик: экспрессивные - «Рисунок семьи», «Нарисуй человека», «Дом, дерево, человек», интерпретативная - «Тест тревожности» и др.