

Тревожность у младших школьников

В настоящее время наблюдается возрастание количества детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью, что является основными признаками наличия тревожности.

Тревожность у детей изучается в основном в рамках какого-либо одного возраста. Именно в младшем школьном возрасте ситуативная тревожность может перейти в устойчивое свойство личности.

Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности.

Тревожность связана с переживанием нейтральной ситуации как угрожающей и стремлением избежать воображаемой угрозы. Это ожидание плохого в ситуации, которая объективно не является для человека опасной и содержит в себе возможность как благоприятного, так и неблагоприятного исхода. Поэтому тревожность- это беспокойство неадекватное данной ситуации.

В младшем школьном возрасте ведущей потребностью является потребность в утверждении новой позиции школьника, в получении высоких оценок от взрослых, и принятии в группе сверстников. В тех случаях, когда важнейшие потребности ребенка, отражающие позицию школьника, не удовлетворены, он может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие, выражающееся в ожидании постоянного неуспеха в школе, плохого отношения к себе со стороны педагогов и одноклассников, в боязни школы, нежелании посещать ее. У ребенка проявляется тревожность.

На возникновение тревожности как устойчивого свойства личности оказывают влияние врождённые индивидуальные особенности детей, связанные с динамикой работы нервной системы. Н. Д. Левитов (1969) указывает на то, что тревожное состояние - показатель слабости нервной системы, хаотичности нервных процессов.

Психологи пришли к выводу, что люди со слабым типом нервной системы обладают более высоким уровнем тревожности.

В. С. Мерлин и его ученики считают тревожность свойством темперамента.

Известный психолог А. Прихожан выделяет следующие особенности тревожных детей в школе.

- Эти школьники не могут выделить в работе основную задачу, сосредоточиться на ней. Они пытаются контролировать одновременно все элементы задания.

- Если не удастся сразу справиться с заданием, тревожный ребенок отказывается от дальнейших попыток. Неудачу он объясняет не своим неумением решить конкретную задачу, а отсутствием у себя всяких способностей.

- На уроке поведение таких детей может казаться странным: иногда они правильно отвечают на вопросы, иногда молчат или отвечают наугад, давая, в том числе и нелепые ответы. Говорят иногда сбивчиво, краснея и жестикулируя, иногда еле слышно. И это не связано с тем, насколько хорошо ребенок знает урок.

- При указании тревожному школьнику на его ошибку странности поведения усиливаются, он как бы теряет всякую ориентацию в ситуации, не понимает, как можно и нужно себя вести.

Ухудшается работа оперативной памяти, что проявляется в сложности вспоминания и запоминания информации. (Так на уроке ученик может забыть выученный материал, а после урока сразу его вспомнить.)

Тревожных детей в школе немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями «проблемных» детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладонке, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе. Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Критериями определения тревожности у детей младшего школьного возраста является:

постоянное беспокойство;

трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо;

мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);

раздражительность;

нарушения сна.

Скрытая тревожность проявляется в том, что ребёнок пытается скрыть своё эмоциональное состояние как от окружающих, так и от самого себя, в результате нарушается восприятие как реальных угроз, так и собственных переживаний. Данная форма тревожности ещё имеет название «неадекватное спокойствие». У таких детей нет внешних признаков тревожности, наоборот, у них наблюдается повышенное, чрезмерное спокойствие.

Тревожность может «маскироваться» - проявляться в виде других психологических состояний. «Маски» тревожности помогают переживать это состояние в смягчённом варианте. В качестве таких «масок» чаще всего выступают агрессивность, зависимость, апатия, чрезмерная мечтательность и др.

Тревожный ребёнок склонен к свехобобщениям и преувеличениям («Меня никто никогда не полюбит.»; «Если мама узнает, она меня убьёт.»).

У тревожных детей формируется неадекватная самооценка. Заниженная самооценка предрасполагает к негативной аффективности, т.е. склонности к отрицательным эмоциям. Ребёнок сосредоточен на негативных моментах, игнорирует позитивные моменты происходящих событий, такой ребёнок запоминает в основном отрицательный эмоциональный опыт, что приводит к увеличению уровня тревожности.

Основные рекомендации родителям:

Ежедневно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи.

Необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка.

Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал.

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями.

Полезно снизить количество замечаний.

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.

Родители должны быть единомышленны и последовательны, поощряя и наказывая ребенка.

Избегайте состязаний и каких-либо работ, учитывающих скорость.

Не сравнивайте ребенка с окружающими.

Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

Рекомендации учителям при работе с тревожными детьми младшего школьного возраста:

1. Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные

занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.

2. Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успех. При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.

3. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка.

4. Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа «кто первый». Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.

5. Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.

6. Развитие самостоятельности и уверенности тревожного ребенка.

У детей младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий и коррекционной работы

Плакат с «заклинаниями-девизами»

Очевидно, что тревожные дети внушают себе: «Я не смогу этого сделать», «Это слишком трудно», «Я никогда не сделаю правильно». Помогите ученикам изменить внутреннюю речь. Можно повесить в вашем классе перед глазами учеников плакаты с заклипаниями (внутренними девизами): «Я смогу это!», «Попробуй – и результат обязательно будет!», «Когда говорю себе, что я могу, я действительно могу!», «Я могу стать таким, каким я хочу быть».

Ищите два плюса на каждый минус

Введите правило: когда услышите, что ученик негативно высказывается о себе и своей учебе, вслух скажите о его работе не менее двух позитивных утверждений. Этот прием помогает ученикам обращать внимание на те слова, которые они говорят себе. Это также помогает трансформировать негативный образ себя в позитивный. Поначалу ученики чувствуют некоторую неловкость, когда слышат о себе хорошее, но ... «к хорошему быстро привыкаешь». Одно условие: реплики учителя должны быть предельно конкретны.

Вывод:

Тревожность это свойство личности, выражающееся в переживании эмоционального дискомфорта, который возникает при предчувствии угрозы, опасности.

Основной причиной возникновения тревожности является неудовлетворение ведущей потребности возраста. У младшего школьника это утверждение новой социальной роли- школьник, получении высоких оценок от взрослых, и принятии в группе сверстников.

....

Упражнения на релаксацию и дыхание.

"Драка"

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. "Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!" Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

"Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

"Винт"

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали. Стоп!"

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".