

Особенности проявления тревожности и страхов в младшем школьном возрасте

В исследованиях разных авторов выделен ряд страхов и тревог, типичных для детей разных возрастов. Исследователи отмечают культурные и национальные различия в проявлениях тревоги и страхов, но вместе с тем обращают внимание и на определенное сходство, которое тем больше, чем меньше дети.

Тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, которая обнаруживается в содержании, источниках, формах проявления и компенсации. Для каждого возраста существуют определенные области, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. У детей младшего школьного возраста доминирует ситуативная тревожность. Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии конфликта, вызванного:

- негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;
- неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
- противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями, учителями, сверстниками.

К моменту поступления в школу у детей наблюдается уменьшение страхов, что обусловлено новой социальной ситуацией школьника. Социальная позиция школьника возлагает на него чувство ответственности, долга, обязанности, что способствует более активному развитию нравственных сторон личности.

Младший школьный возраст традиционно считается «эмоционально насыщенным». Это связано с тем, что с поступлением в школу расширяется круг потенциально тревожных событий за счет оценочных ситуаций, усугубленных фактором публичности (ответ у доски, контрольная работа). С момента, когда ребенок пошел в школу, его эмоциональное развитие в большей степени, чем раньше, зависит от посторонних людей и от того опыта, который он приобретает вне дома. Страхи ребенка отражают его восприятие окружающего мира, рамки которого теперь для него значительно расширяются.

Поступивший в школу ребенок становится крайне зависимым от мнений, оценок и отношений окружающих его людей. Осознание критических замечаний в свой адрес влияет на его самочувствие и приводит к изменению самооценки. Если до школы некоторые индивидуальные особенности ребенка могли не мешать его естественному развитию, принимались и учитывались взрослыми людьми, то в школе происходит стандартизация условий жизни, в результате чего эмоциональные и поведенческие отклонения личностных свойств становятся особенно заметными.

В первую очередь обнаруживают себя сверхвозбудимость, повышенная чувствительность, плохой самоконтроль, непонимание норм и правил взрослых. Все больше растет зависимость младшего школьника не только от мнения

взрослых (родителей и учителей), но и от мнения сверстников. Это приводит к тому, что он начинает испытывать страхи особого рода: что его посчитают смешным, трусом, обманщиком или слабовольным.

Младший школьный возраст – это возраст, когда перекрещиваются инстинктивные и социально опосредованные страхи. Инстинктивные, преимущественно эмоциональные, формы страха – это собственно страх как аффективно воспринимаемая угроза для жизни, в то время как социальные формы страха являются ее интеллектуальной переработкой, своего рода рационализацией страха. Как отмечает А.И. Захаров, если в дошкольном возрасте преобладают страхи, обусловленные инстинктом самосохранения, то в младшем школьном возрасте превалируют социальные страхи как угроза благополучию индивида в контексте его отношений с окружающими людьми.

Разновидности страхов (по А.И. Захарову)

Вид	Содержание
Страх «быть никем»	ничего не представлять собой, не значить в оценках и отношениях окружающих, быть одиноким и отвергнутым, находиться в эмоциональной и социальной изоляции, лишиться поддержки, быть наедине со своими проблемами, опасениями и страхами, от которых нет защиты (страх одиночества)
Страх «быть ничем»	не быть, не существовать (страх смерти). Ребенок боится не столько смерти как таковой, сколько всего того, что может привести к непоправимому несчастью, беде, необратимым физическим изменениям
Страх «быть не тем»	не соответствовать общепринятым нормам, ожиданиям со стороны значимых лиц: сделать не так, как нужно, не то, что следует, ошибиться, потерпеть неудачу или поражение, выглядеть несостоятельным в представлении окружающих
Страх «быть не собой»	болезненно измененным, не способным владеть собой и контролировать чувства. Неспособность владеть собой означает разрыв между желаниями и возможностями их реализации, вызывающий чувство бессилия и безотчетного беспокойства

Большей частью страхи в младшем школьном возрасте связаны с событиями в школе, семье и группе сверстников. Переживание своего соответствия групповым (коллективным) стандартам, нормам поведения сопровождается выраженным чувством вины при мнимых или реальных отклонениях.

Ведущий страх в этом возрасте – это страх «быть не тем». С одной стороны, это страх быть не тем, кто получает признание, одобрение, кто соответствует групповым стандартам, т.е. страх порицания, осуждения и наказания. С другой стороны, страх «быть не тем» – это и страх несчастья, беды, вследствие нарушения общепринятых норм поведения. Все это говорит о нарастающей социальной активности, об упрочении чувства ответственности, долга и т.п. Разновидностью этого страха является страх опоздания в школу. У девочек этот страх выражен больше, чем у мальчиков,

так как они раньше, чем мальчики, усваивают социальные нормы, в большей степени подвержены чувству вины и более критично воспринимают отклонения своего поведения от общепринятых норм.

Необъяснимые и вымышленные страхи прежних лет постепенно уступают место более осозанным заботам, каких немало в повседневной жизни. Предметом страхов могут быть и предстоящие уроки, и уколы, и какие-то природные явления, и отношения между сверстниками. У многих школьников могут появиться эпизодические прогулы, которые зачастую перерастают в систематические. Довольно типичными становятся также прогулы контрольных и самостоятельных работ, «нелюбимых» уроков, предметов, которые ведут «плохие» учителя. Обычно такие дети учатся нормально, а их страхи в большей мере обусловлены опасениями за родителей (чаще всего за мать), боязнью оставить их наедине с горем, бедой и т.д., но вовсе не вероятностью получить плохую оценку. Родители, выражая при ребенке свои тревоги, сомнения и колебания, чаще всего порождают у детей страх за них и опосредованно – страх перед школой.

Иногда родители сами боятся школы, драматизируя проблемы начала обучения. Они выполняют вместо детей все задания, иногда контролируют их по поводу каждой написанной буквы и непроизвольно внушают этот страх своим детям. В результате у детей появляется чувство неуверенности в своих силах, сомнения в своих знаниях, привычка надеяться на помощь по любому поводу и в итоге у ребенка развивается школьная фобия.

Школьная тревожность – сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решениях. Педагоги и родители обычно отличают такие особенности ребенка, говоря, что он «боится всего», «очень раним», «мнителен», «повышенно чувствителен», «ко всему относится слишком серьезно» и т.п.

Основными диагностическими признаками школьной тревожности являются пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя. На переменах тревожный ребенок не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая, однако, в тесные контакты с ними. Кроме того, в силу больших эмоциональных нагрузок ребенок начинает чаще болеть, снижается сопротивляемость соматическим заболеваниям. Однако это, как правило, не вызывает сильного беспокойства взрослых. А между тем тревожность, в том числе и школьная, – это один из предвестников невроза, и работа по ее преодолению – это и работа по психопрофилактике невроза.

Так как тревога является неотъемлемым элементом адаптационного процесса, больше всего беспокойств по поводу школьной жизни испытывают первоклассники. Как правило, после завершения адаптационного процесса уровень тревожности у большинства детей нормализуется. Ко второму-третьему

классу тревожность ниже, чем в первый год школьного обучения. Однако личностное развитие ребенка приводит к тому, что спектр потенциальных причин школьной тревожности расширяется. К их числу можно отнести:

- школьные неприятности (двойки, замечания, наказания);
- домашние неприятности (переживания родителей, наказания);
- боязнь физического насилия (старшеклассники могут отобрать деньги, жвачку, телефон и т.д.);
- неблагоприятное общение со сверстниками («дразнят», «смеются»).

Время от времени у детей в этом возрасте появляется типичное для многих школьников нежелание идти в школу. Когда происходит такое, у ребенка нетрудно обнаружить широко распространенные внешние симптомы: головные боли, колики в желудке, рвоту и головокружение. Многие авторы отмечают, что избегание школы имеет для ребенка также и непосредственно вознаграждающую ценность. Успешное избегание ситуации, вызывающей страх, является дальнейшим подкреплением, так как уменьшает страх, и кроме того, ребенку нравится повышенное внимание родителей к его соматическим жалобам. А чем дольше ребенку удастся избегать школы, тем больше он отстает в учебе, что делает школу еще более враждебной ему.

Противоположную форму проявления школьной тревожности представляет собой излишняя старательность при выполнении заданий. Ребенок, добиваясь совершенства, может многократно переписывать классные и домашние работы, тратить на выполнение домашнего задания много часов в день. Рассеянность, или снижение концентрации внимания на уроках – также признак школьной тревожности. Частые отвлечения во время уроков, только «физическое» присутствие на уроке характерны для детей, которые таким образом стараются избежать вызывающих беспокойство фрагментов школьной среды. Помочь таким детям стать более внимательными – значит помочь им справиться с тревожностью.

Раздражительность и агрессивные проявления ребенка во многих случаях являются симптомом, свидетельствующим о том, что ученик подвержен школьной тревожности. Раздраженные или агрессивные реакции могут быть способом снятия эмоционального дискомфорта, вызванного теми или иными событиями школьной жизни. Тревожные дети могут «маскировать» эмоциональный дискомфорт тем, что огрызаются в ответ на замечания учителя, проявляют излишнюю обидчивость в отношениях с одноклассниками.

Особого внимания заслуживает такая форма проявления школьной тревожности, как потеря контроля над физиологическими функциями в стрессовых ситуациях. В первую очередь, это различные вегетативные реакции в беспокоящих ситуациях. Например, ребенок может краснеть (бледнеть), отвечая у доски или даже с места, чувствовать дрожь в коленках.

Некоторых учащихся больше беспокоит не результат учебной деятельности, оцениваемый субъективно по шкале «хорошо знаю – плохо знаю», а ее внешняя оценка. Для них важно не хорошо понять урок, а получить хорошую оценку самыми разными способами. Иногда, когда хорошие отметки не выставляются, или выставляются нерегулярно, тревога детей может повыситься

из-за отсутствия обратной связи с учителями. Таким образом, школьная тревожность в младшем школьном возрасте может проявляться в следующей форме:

Формы проявления школьной тревожности
(А.В. Микляева, П.В. Румянцева)

Школьная тревожность
• Ухудшение соматического здоровья. • Излишняя старательность при выполнении заданий. • Раздражительность и агрессивные проявления (вербальная и невербальная агрессия). • Потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях. • Отказ от контактов с учителями или одноклассниками (или сведение их к минимуму). • Нежелание ходить в школу (вплоть до систематических прогулов). • Отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий. • Рассеянность, снижение концентрации внимания на уроках. • Ночные страхи, связанные со школьной жизнью. • Отказ отвечать на уроке или ответы тихим, приглушенным голосом.

Помимо школьных страхов для детей этого возраста характерен страх стихии – природных катаклизмов: бури, ураганов, наводнения, землетрясения. Дети склонны верить в «роковое» стечение обстоятельств, «таинственные» явления, предсказания и суеверия. Они переходят на другую сторону улицы, увидев черную кошку, верят в «чет и нечет», тринадцатое число, «счастливые билеты». Это возраст, когда некоторые просто обожают истории о вампирах, привидениях, а другие их панически боятся.

Кроме того, в младшем школьном возрасте важна половая принадлежность при исследовании уровня тревожности и страха у детей. В исследованиях А.М. Прихожан было выявлено, что по содержанию тревога девочек младшего школьного возраста отличается от тревоги мальчиков, причем, чем старше дети, тем заметнее эта разница.

Тревога девочек бывает чаще всего связана с другими людьми, их беспокоит отношение окружающих, возможность ссоры или разлуки с ними. Наибольшую тревогу у них вызывают проблемы семьи: возможность болезни, смерти, отрицательных переживаний родителей. Также девочки этого возраста часто опасаются всяких фантастических чудовищ, трупов и т.п., а также испытывают беспокойство в ситуациях, традиционно тревожных для людей (архаических: гроза, пожар, высота, темнота, кровь, внезапные резкие звуки).

Для мальчиков наиболее тревогостимулирующей сферой оказывается семья, но в отличие от девочек их более всего волнуют проявления недовольства со стороны родителей. Кроме того, их тревожит возможность глобальных катастроф («Земля столкнется с кометой и погибнет»).

Происхождение страхов у детей достаточно сложная проблема. Повышенную склонность к страхам имеют дети с врожденной детской нервностью, резидуально-органической патологией, тревожно-мнительным

характером, невротическими расстройствами. Иногда у детей с выраженной умственной отсталостью, шизофренией отмечается понижение склонности к страхам по сравнению со здоровыми. В детском возрасте психологические и патологические страхи не всегда можно четко дифференцировать. Чаще всего у детей встречаются ночные страхи и навязчивые страхи – фобии – навязчивое состояние в виде непреодолимой боязни различных предметов, движений, действий, поступков, ситуаций и т.д.

Невротические страхи характеризуются большей эмоциональной интенсивностью и напряжённостью, длительным течением или постоянством, неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности, избеганием объекта страха, а так же всего нового и неизвестного, относительной трудностью устранения страхов. Невротические страхи могут быть результатом длительных и неразрешимых переживаний. Чаще всего боятся подобным образом чувствительные, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями дети, чьё представление о себе искажено эмоциональными переживаниями в семье или конфликтами. Эти дети не могут полагаться на взрослых как источник безопасности, авторитета и любви.

Большую роль в формировании детских страхов играют механизмы условных рефлексов. Т. Симсон считает, что всякий случайный раздражитель, сопряженный с испугавшим ребенка явлением, может по закону условного рефлекса в свою очередь стать источником страха: например, ребенок боится выйти во двор, где его испугала собака, хотя этот факт и не повторялся в дальнейшем. При этом для детей раннего возраста иррадиация страхов весьма характерна: так ребенок, напуганный кошкой, боится всего пушистого.

Таким образом, возрастные страхи отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития. Как правило:

1. Мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца.
2. Эмоциональная чувствительность детей к конфликту родителей имеет тенденцию увеличиваться с возрастом.
3. Наиболее подвержены страху единственные дети в семье, которые становятся эпицентром родительских забот и тревог.
4. Возраст родителей также имеет немаловажное значение для возникновения беспокойства детей. Чем моложе родители, тем менее склонны к проявлениям беспокойства и тревоги дети.
5. Страхи взрослых передаются детям в семье.

Большинство страхов передаются детям неосознанно, но некоторые страхи, точнее опасения, могут внушаться детям в навязываемой системе ценностных ориентаций. Т.е., наследуются не сами страхи, а некоторые общие свойства реагирования. Эмоционально неблагополучный ребёнок в зависимости от психической структуры личности, жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками может испытывать как тревогу, так и страх.

Нет ни одной психической функции, которая бы не претерпела изменений под действием страха. В первую очередь это относится к

аффективно-эмоциональной сфере. Дети могут быть легко возбудимы, излишне боязливы, повышено тревожны, часто для них характерны устойчивые переживания страха. Страх поглощает так много эмоций, что их начинает не хватать для выражения других чувств. Исчезает ряд положительных эмоций: смех, жизнерадостность, чувство полноты жизни. Вместо них развиваются удрученность, тревожность, пессимизм.

Изменяется морально-волевая сфера личности. Ребенок становится неспособным контролировать свои чувства, справляться с ними. Иногда он так устает от страхов, что отказывается от любых проявлений инициативы, внешне производит впечатление равнодушного и безразличного («не знаю», «не умею», «не получится»). Тревожный ребенок испытывает затруднения в контактах со своими сверстниками, в основе которых лежат неразрешимые внутренние проблемы. Потребность общения со сверстниками ограничивается боязнью оказаться в этом несостоятельным. Психические изменения, происходящие под влиянием страха, приводят к развитию труднопереносимой социальной изоляции, из которой легкого выхода нет, несмотря на желание быть вместе со всеми и жить полноценной жизнью.

Литература

1. Астапов В.М. Тревожность у детей. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 160 с.
2. Вологодина Н.Г. Детские страхи днем и ночью. – Ростов на Дону.: Феникс, 2006. – 224 с.
3. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. — СПб.: Союз, 2000. — 448 с.
4. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. – М.: Просвещение, 2004. – 359 с.
5. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика коррекция. – СПб.: Речь, 2006. – 248 с.
6. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
7. Тревога и тревожность. Хрестоматия / Составитель и общая редакция В.М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 240 с.