**Проблема: школьная тревожность. Особенности поведения тревожного ребенка**

C началом обучения в школе возникают существенные изменения в эмоциональной жизни детей. При этом младшие школьники еще не могут сдерживать проявления эмоций. Необходимость регулярного и как можно более раннего контроля над ходом психического развития ребенка и коррекции возникших нарушений давно признана в отечественной психологии. Вместе с тем перспектива реального решения этой важнейшей практической задачи возникла относительно недавно, с началом создания психологической службы в школе.

В связи с началом школьного обучения у ребенка может появиться школьная тревожность, которая может быть спровоцирована различными факторами. Важно, чтобы учитель умел выявить таких детей, мог понять причину повышенной тревожности и, на основании этих данных, помог ребенку справиться с этой проблемой.

Учителя считают проблемными только агрессивных и гиперактивных детей, а на тревожных обращают мало внимания. Учатся они обычно средне, тихие, считаются беспроблемными детьми. Но проблема таких детей состоит в том, что повышенное беспокойство, которое они испытывают в самых различных ситуациях школьной жизни, мешает им обучаться эффективно. А плохие оценки и завышенные требования взрослых ведут к увеличению страхов и тревожности. Получается замкнутый круг, из которого ребенок не может выбраться сам без помощи взрослого. Учитель не должен оставлять ребенка наедине со своей проблемой, а должен целенаправленно устранять их, индивидуально подходя к каждому ребенку и проводя работу с родителями.

Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от года до трех лет нередки ночные страхи, на 2-м году жизни наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли. В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты, замкнутого пространства. В 5-7 лет ведущим становится страх смерти. От 7 до 11 лет дети больше всего боятся «быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают»

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. В отличие от тревоги как состояния тревожность как черта личности присуща далеко не каждому. Устойчивым личностным образованием тревожность становится в подростковом возрасте. До этого она является производной широкого круга нарушений. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга», ведущего к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который, порождая в свою очередь негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности. Именно для профилактики невротически-тревожного типа развития личности необходимо помогать детям находить эффективные способы, с помощью которых они могли бы совладать с волнением, неуверенностью, другими проявлениями эмоциональной неустойчивости.
 Однако, для гармоничной полноценной жизни определенный уровень тревоги просто необходим. Такая тревога не парализует человека, а, наоборот, мобилизует его на преодоление препятствий и решение задач. Поэтому ее называют конструктивной. Что касается педагогического процесса, то чувство тревоги неизбежно сопровождает учебную деятельность ребенка в любой, даже самой идеальной школе. По закону Иеркса-Додсона

оптимальный уровень тревожности повышает продуктивность деятельности.

 Полностью снять состояние тревоги, можно лишь устранив все трудности, что не реально, да и не нужно. Однако в значительной части случаев мы имеем дело с деструктивным проявлением тревоги, которая вызывает состояние паники, уныния. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах. Но тревога дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры.

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

- Сравнительно высокий уровень обучаемости. При этом учитель может считать такого ребенка неспособным или недостаточно способным к учению.

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

- Если не удается 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 сбивчиво, взахлеб, 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.

Тревогу бывает очень трудно разглядеть за агрессивностью. Тревожные дети нередко приходят к простому умозаключению, – чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня. По выражению Эрика Берна, они пытаются передать свою тревогу другим. Поэтому агрессивное поведение часто является формой сокрытия личностной тревожности.

Другой, часто встречающийся исход тревожных переживаний – пассивное поведение, вялость, апатия, безынициативность. Конфликт между противоречивыми стремлениями разрешился за счет отказа от любых стремлений. «Маска» апатии еще более обманчива, чем «маска» агрессии. Инертность, отсутствие каких либо эмоциональных реакций мешает распознать тревожную ситуацию.

Прибежищем многих детей, их спасением от тревоги является мир фантазий. В фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находят удовлетворение его неудовлетворенные потребности.

Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера.

В.В.Лебединский подчеркивает, что у каждого возраста есть «свои» страхи, которые в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения и со временем исчезают. Тревога и страх - не являются однозначно «вредными» для ребенка, сами по себе не болезни, но, наслаиваясь на другой недуг, они утяжеляют его течение.

Детские страхи – это обычное явление для детского развития. Появление определенных страхов совпадает во временном отношении со скачком в психологическом развитии. Но, необходимо отделять патологический страх и тревожность, требующие коррекции, от нормального, возрастного уровня, с тем, чтобы не нарушить развития ребенка.

Знание причин возникновения повышенной тревожности и страхов, приведет к созданию и своевременному проведению коррекционно-развивающей работы, способствуя снижению тревожности и формированию адекватного поведения у детей.