**Изучение факторов тревожности у младших школьников.**

 **Тревожность**-это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают. Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога-это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда.

**Характерные особенности** психического развития младшего школьного возраста. Важнейшие новообразования возникают во всех сферах психического развития: преобразуются интеллект, личность, социальные отношения. Поэтому так важен уровень достижений, осуществлённых каждым ребёнком на данном возрастном этапе. Если в этом возрасте ребенок не почувствует радость познания, не приобретет умения учиться, не обретет уверенность в своих возможностях и способностях, не избавится от тревожности как психического состояния , сделать это в дальнейшем будет значительно труднее и потребует неизмеримо более высоких душевных и физических затрат.

И родителям и учителям хорошо известно, сколь мучительно протекают годы учебы для тревожных детей. А ведь школьная пора - основная и основополагающая часть детства: это время формирования личности, выбора жизненного пути, овладения социальными нормами и правилами. Если же лейтмотивом переживаний школьника оказываются тревога и неуверенность в себе, то и личность формируется тревожная, мнительная. Выбор профессии для такого человека основан на стремлении предохранить себя от неудачи, общение со сверстниками и учителями - не в радость, а в тягость... Да и интеллектуальное развитие школьника, когда он связан тревожностью по рукам и ногам, не сочетается с развитием творческих способностей, оригинальностью мышления, любознательности. Ведь творческий человек - это человек свободный, рискующий. Он не боится предложить новый, нетрадиционный взгляд или решение, хочет идти своим путем. Тревожные же люди - рабы давно принятых зачастую устаревших, но зато многократно проверенных жизнью вариантов.

**Классификация тревожности**. Выделяют два основных вида тревожности. Первым из них - это так называемая ситуативная тревожность, т. е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания.Другой вид - так называемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма. У детей дошкольного возраста доминирует ситуативная тревожность.

**Причины тревожности**.

Среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте, по мнению Е. Савиной - это 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 материальной любви («Если я сделаю плохо, меня не будут любить»). Неудовлетворение потребности ребенка в любви будут побуждать его добиваться ее удовлетворении любыми способами.

**Одной из самых частых причин тревожности является завышенные требования** к ребенку, негибкая, догматическая система воспитания, не учитывающая собственную активность ребенка, его интересы, способности и склонности. Наиболее распространенная система воспитания - "ты должен быть отличником". Выраженные проявления тревоги наблюдаются у хорошо успевающих детей, которых отличают добросовестность, требовательность к себе в сочетании с ориентацией на отметки, а не на процесс познания. Бывает, что родители ориентируют на высокие, не доступные ему достижения в спорте, искусстве, навязывают ему (если это мальчик) образ настоящего мужчины, сильного смелого, ловкого, не знающего поражений, не соответствие которому (а соответствовать этому образу невозможно) больно бьет по мальчишескому самолюбию. К этой же области относится навязывание ребенку чуждых ему (но высоко ценимых родителями) интересов, например как туризм, плавание. Ни одно из этих занятий само по себе не плохо. Однако выбор хобби должен принадлежать самому ребенку. Принудительное участие ребенка в делах, которые не интересует школьника, ставит в ситуацию неизбежного неуспеха.

Стремясь выработать у ребенка такие качества как добросовестность, послушание, аккуратность, учителя нередко усугубляют и без того нелегкое положение ребенка, увеличивая пресс требований, невыполнение которых влечет для него внутреннее наказание. Без сомнения, добросовестное отношение к делу необходимо, однако дело школьника (учение) - особое дело, в котором процесс важнее результата и слабо с ним связан. Если рабочий трудится прежде всего ради результата, например ради производства какой-либо детали, то ребенок учится не для того ,чтобы решить ту или иную задачу: она давно решена и ответ помещен в конце задачника.

Смысл учения - в самом процессе учения и развития, ориентация на результат, а тем более на отметку как конечную цель всех стараний школьника в сочетании с завышенными требованиями родителей способствует перенапряжению его сил, извращают их направленность. От отметки часто зависит отношение к ребенку значимых для него людей. Ребенок чувствует, что отношение к нему прямо пропорционально его успеваемости, и оценки становятся средством достигнуть расположения родителей, учителей, одноклассников.

**Особенности поведения тревожного ребенка**. 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 особойТревожные 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. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам ,

остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, например рисования, в которой испытывают затруднения. Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Это характерно для тех детей, чьи родители ставят перед ними непосильные задачи, требуя этого, что дети выполнить не в состоянии, причем в случае неудачи их, как правило, наказывают, унижают («Ничего ты делать не умеешь! Ничего у тебя не получается!»)

**Тревожные дети имеют склонность** к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы, занимаются онанизмом). Манипуляции с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

**Причины формирования тревожности у ребенка**. Отсутствие любви к ребёнку может быть не только в семьях с низким, но и с высоким социальным статусом. Отвержение ребёнка может быть сопряжено в сознании родителей с идентификацией себя с дефектом ребёнка. Чаще это встречается у отцов. В случае материнского отвержения ребёнка ситуация объясняется незрелостью личностной сферы матери и несформированностью материнского инстинкта. Отвержение ребёнка наносит неповторимый ущерб развитию его личности, искажая её. Отвержение формирует у ребёнка ощущение покинутости, незащищённости, неуверенности в себе, ребёнок не чувствует поддержки, у него нет «опоры» в семье. Недостаток в родительской любви замещается равнодушием или ненавистью к людям, стремлением наказать всех за отсутствие тепла и любви близких в детстве.

**Методы профилактики и коррекции школьной тревожности у ребенка**. 1) отсутствие сравнений ребенка с другими учащимися, акцент делается на сравнении с самим собою (как пример: сравнение выступлений ученика на репетиции и на концерте, сравнение его собственных достижений за определенный временной период); • 2) стимуляция оптимистического взгляда на возможности ученика (повышение самооценки способствует снижению тревожности и более эффективной деятельности, поддержка и одобрение не могут быть чрезмерными, если они заслужены). Если говорится о недостатках и ошибках – это делается в мягкой манере, сопровождая упоминанием о достоинствах ученика либо выражая уверенность в преодолимости препятствий. (Многократно сталкивалась с тем, что вера в возможности ученика помогает ему раскрыть свой потенциал, а постоянная жесткая критика лишь препятствует в этом, можно вспомнить педагогический опыт Ш. Амонашвили); 3) при оценивании высокотревожных учащихся, по возможности, избегание низких отметок, в крайнем случае, выставление двух отметок: низкую – за результат, высокую - за приложенные учеником усилия. («Ни один ребенок не должен испытывать ощущения неудачи, порожденной нашей системой оценивания, критикой и насмешкой со стороны учителей и товарищей» К. Роджерс. Известный факт – в большинстве гуманистических педагогических систем отсутствует отметка как таковая.); • 4) целенаправленное создание «ситуаций успеха» – предоставление ребенку задания, которые ему по силам, акцент на успешности результата; • 5) понимание важности четких, понятных и последовательных требований (одинаковых для всех: наличие «любимчиков» и «нелюбимчиков» у педагога приводит к уменьшению его авторитета, по данным Д. Эльконина) 6) построение урока таким образом, чтоб мотивацией деятельности ученика был не страх наказания, а интерес к процессу освоения знаний, увлечение (поскольку приятная деятельность не может быть ассоциироваться с чувством глубокого страха, тревоги, соответственно, чем выше степень субъективного удовольствия, получаемого в процессе обучения – тем ниже уровень тревожности). На уроках - элементы игры, викторины, использование показа фотографий, репродукций, слайдов, ресурсов всемирной сети, компьютерных технологий. В настоящее время, известно множество вариантов инновационного ведения уроков, многие из них помогают расширить диапазон позитивных чувств и переживаний, испытываемых ребенком в ходе занятий; • 7) поскольку публичное обсуждение болезненных для него вопросов повышает уровень тревожности и фрустрирует ученика – беседы с учеником на таковые темы уместны лишь наедине с ним (критика лишь в отсутствии других учеников8) избегание эмоциональной депривации ученика, чрезвычайно важно демонстрировать ему принятие, уважение безотносительно его достижений. Учитывая тот факт, что тревожность часто сопровождается поиском социального одобрения (Е. Хабирова) – любимый учитель, как референтная фигура, может помочь ребенку почувствовать уважение к самому себе, безопасность. Большое значение имеет демонстрация доброжелательности, внимания, равно как и теплые слова («Молодец! Замечательно. Видишь, получается! Умница), тактильный контакт (если речь идет об ученике младших классов); 9) ученика не стоит ориентировать на идеальное совершенство («быть лучше всех»), на демонстрацию самого себя на конкурсе, экзамене, контрольной. Цель «быть лучшим из лучших» принципиально иллюзорна: всегда найдется более талантливый или эрудированный ученик, совершенство принципиально недостижимо. Можно настроить ребенка на его возможность порадовать окружающих, поделиться знаниями, не подвести педагога или класс (т.е. децентрация, снижающая степень социальной тревожности);III.

**Распознать тревожных детей помогает рисование**. Их рисунки отличаются обилием штриховки, сильным нажимом, обычно не крупными размерами изображений. Нередко такие дети зацикливаются на мелких деталях.

Использовала разработку: БЕЛОЗОРОВОЙ Л.А., к. пс. н., доцент каф-ры Ти МДНО ВИРО