

Тревожность.

Материал подготовила: педагог – психолог :
Лайс Л.А.



Что такое тревожность?

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

Тревожность не связана с какой-либо определённой ситуацией и проявляется почти всегда. В младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет – девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание.



Как выявить тревожного ребёнка?

- Критерии определения тревожности у ребёнка.
- 1. Постоянное беспокойство.
- 2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чём-либо.
- 3. Мышечное напряжение (н-р: в области лица, шеи).
- 4. Раздражительность.
- 5. Нарушение сна.



Виды тревожности.

- 1. Тревожность как качество личности (личностная).
- 2. Тревожность возрастная.
- 3. Тревожность ситуативная (школьная).



Условное разделение:

- «Невротики» – дети с соматическими проявлениями (тики, энурез, заикание и т.д.). Необходима консультация невропатолога.
- «Расторможенные». Это очень активные, эмоционально возбудимые дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу они очень стараются хорошо учиться, но у них не получается. Тогда они становятся нарушителями дисциплины. У них возможны лёгкие органические нарушения, которые мешают успешной учёбе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой). Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.



- «Застенчивые». Обычно это тихие, обаятельные дети. Они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, не проявляют инициативы, не вступают в контакт со сверстниками, очень старательны и прилежны в учёбе.
- Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать им поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выход из положения, признавать за ребёнком право на ошибку, больше хвалить.
- «Замкнутые». Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят отдельно. У них могут быть проблемы в учёбе. В работе с такими детьми необходимо отталкиваться от их интересов, проявлять участие и доброжелательность. Им полезно выговориться, а потом включиться в группу сверстников со сходными интересами.



Факторы:

- 1. Общая тревожность в школе (обычное эмоциональное состояние ребёнка в школе).
- 2. Переживание социального стресса (эмоциональное состояние ребёнка на фоне которого развиваются его социальные контакты, прежде всего со сверстниками). Очень часто высокую тревожность по этому фактору демонстрируют лидеры.
- 3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психологический фон класса не позволяющий ребёнку удовлетворять свои потребности в успехе. Достижениях высоких результатов.
- 4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания возникающие у ребёнка в ситуациях, предполагающих самораскрытие, предъявление себя другим, демонстрацию своих возможностей.
- 5. Страх ситуации проверки знаний – переживание тревоги в ситуациях проверки, особенно публичной. Это важный симптом эмоционального неблагополучия.

- 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – сильные переживания по поводу отзывов, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.
- 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – это индивидуальная неприспособленность к неприятностям, повышающая вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожные факторы среды.
- 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношения со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребёнка.
- Тест показал следующее:
- Что школьная тревожность зависит от множества факторов. Это и уровень личностной тревожности, и стиль взаимоотношений в семье, и ценностные установки самого ребёнка. Но, независимо от наличия всех вышеупомянутых факторов ведущими в проявлении тревожности остаются всё же три параметра – фактора: «страх ситуации проверки знаний», «страх самовыражения», «страх несоответствия ожиданиям окружающих».

Как помочь тревожному ребёнку?

- Рекомендуется проводить работу с тревожными детьми в трёх направлениях:
- 1. Повышение самооценки.
- 2. Обучение ребёнка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
- 3. Снятие мышечного напряжения на уроках.
- Итак, большая часть тревожности младших школьников лежит в области эмоционального состояния, социальных контактов со сверстниками. Школьная тревожность не только лишает ребёнка психологического комфорта, радости учения, но и способствует развитию детских неврозов, конфликтов со сверстниками. А в дальнейшем и со взрослыми. Дети, которые не приобрели до школы необходимого опыта общения со взрослыми и со сверстниками, не уверенные в себе, бояться не оправдать ожидания взрослых, испытывают трудности адаптации в школьном, а далее и в трудовом коллективе.

