

## Что такое тревожность?

Слово "тревожный" отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Автор одной из них полагает, что слово "тревога" означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.

В психологическом словаре дано следующее **определение тревожности**: 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"**.

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога — это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это — проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях, (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т.д.), то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку при любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

К. Изард объясняет различие терминов "страх" и "тревога" таким образом: тревога — это комбинация некоторых эмоций, а страх — лишь одна из них (1999).

Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от 1 года до 3 лет нередки ночные страхи, на 2-ом году жизни, по мнению психолога А. И. Захарова, наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (и связанный с этим страх медицинских работников). В 3-5 лет для детей характерны страхи

одинокости, темноты и замкнутого пространства. В 5-7 лет основным становится страх смерти. От 7 до 11 лет дети больше всего боятся "быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают".

Каждому ребенку присущи определенные страхи независимо от того растут они в семье замещающей семье или в семье родителей. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

Между страхом и тревогой есть существенное отличие. В ситуации страха всегда есть внешняя угроза, которая осознается человеком. Мы точно знаем, чего мы боимся (темноты, змей, пауков ...). В ситуации угрозы можно сопротивляться, если силы равны; можно убежать, если понятно, что с угрозой не справиться; в крайнем случае, замереть и спасти свою жизнь. В ситуации тревоги нет реальной угрозы, что же тогда является источником тревоги? Оказывается, что **источником тревоги является наш опыт в сочетании с воображением**. В какой-то ситуации что-то (мы можем даже не осознавать, что именно), по ассоциативной связи запускает наше воображение, подключая к этому опыт, подсказывая нам, внушая нам, что что-то не в порядке, что-то может случиться, что - непонятно. Здесь самая главная сложность, связанная с тревогой, состоит в том, что если в ситуации страха мы видим угрозу и понимаем, на что должны быть направлены наши действия. В случае тревоги мы не знаем чего боимся, не знаем с чем нужно бороться, и, более того, можем тревожиться по поводу ситуации в будущем, которая неизвестно будет ли она вообще или нет. Страх - всегда связан с прошлым, тревога - с будущим. В ситуации тревоги мы мобилизуемся и понимаем, что нужно что-то делать, но что делать, с чем бороться - совершенно непонятно, так как нет реальной угрозы. Состояние тревоги может длиться во времени достаточно долго, и стать характерной чертой личности.

Состояние тревоги не всегда можно расценить как негативное состояние. Иногда именно тревога становится причиной мобилизации потенциальных возможностей. Так, убегая от преследователя, человек развивает скорость бега значительно выше, чем в обычном, спокойном состоянии.

В связи с этим различают мобилизующую тревогу и расслабляющую.

ТРЕВОГА  
РАССЛАБЛЯЮЩАЯ

МОБИЛИЗИРУЮЩАЯ

(дает дополнительный импульс) (парализует человека)

Какой вид тревоги будет испытывать человек чаще – во многом зависит от стиля воспитания в детском возрасте. Если родители постоянно пытаются убедить ребенка в его беспомощности, то в дальнейшем в определенные моменты он будет переживать расслабляющую тревогу, если же, напротив, родители настраивают сына или дочь на достижение успеха через преодоление препятствия, то в ответственные моменты он будет испытывать мобилизующую тревогу.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения детской тревожности. Но большинство ученых считает, что **в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.**

Авторы книги "Эмоциональная устойчивость школьника" Б.И.Кочубей и Е.В.Новикова (1998) считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. *Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями (замещающими родителями), либо родителями и школой (детским садом).*

Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит "двойку" в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

2. *Неадекватными требованиями (чаще всего, завышенными).*

Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только хорошие отметки и не является лучшим учеником класса.

3. *Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.* Например, воспитатель или учитель говорят ребенку:

“Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался”. Специалисты считают, что в дошкольном и 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. Совершив какой-либо “неблаговидный” поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся играть с ними. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники.

Как отмечают авторы книги, через 6 недель после начала учебного года у школьников обычно повышается уровень тревожности, и они нуждаются в 7-10-дневном отдыхе.

**Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых.** Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Интересен тот факт, что **после развода родителей**, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, **уровень тревожности ребенка** не снижается, а, как правило, **резко возрастает**. Психолог Е.Ю. Брель выявила и такую закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку, постоянные сравнения его

с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении всего года, предшествующего поступлению в школу, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе "достойной" школы, "перспективного" учителя. Озабоченность родителей передается и детям. Кроме того, родители нанимают ребенку многочисленных учителей, часами выполняют с ним задания. Неокрепший и еще не готовый к такому интенсивному обучению организм ребенка иногда не выдерживает, малыш начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения стремительно возрастает.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

### ***Внешние источники тревожности***

#### ***Семейное воспитание, как источник внешней тревожности:***

1. Несоответствие детей престижным устремлениям родителей.
2. Различные виды семейного неблагополучия.
3. Тревожность самих родителей.
4. Эмоциональное неблагополучие родителей.
5. Матери тревожных детей делятся на три группы:
  - активные, сильные, стремящиеся полностью контролировать жизнь ребенка и всей семьи;
  - ригидные (отсутствие гибкости в решении проблемных ситуаций);
  - беспомощно-пассивные.
5. Непредсказуемость поведения родителей.

#### ***Школьная успешность, как источник тревожности:***

- неудовлетворенность успеваемостью;
- ожидание со стороны родителей наказания, выговоров, недовольного разочарования, снисходительности, равнодушия.
- инфантильная (соответствующая более младшему возрасту) позиция по отношению к учителю.

***Взаимоотношения со сверстниками, как источник тревожности:***

- тревожность нередко выступает в качестве основного мотива общения, порождая зависимость от сверстников.
- тревожные дети часто воспринимают группу сверстников как ненадежную, доминантную, отвергающую.

Не столько особенности общения влияют на возникновение тревожности, сколько тревожность определяет характеристики такого общения.

***Взаимоотношения с учителем, как источник тревожности:***

- конфликтность, грубость, нетактичность поведения педагога,
- непрофессиональное поведение педагога.

**Портрет тревожного ребенка**

В группу детского сада (или в класс) входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Это тревожный ребенок. Таких детей в детском саду и 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 ладошке", 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.

### ***Типы тревожных детей***

***Невротики.*** Дети с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез и т.д.). Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра.

Таким детям необходимо давать выговориться, просить родителей не заострять внимание на соматических проявлениях. Необходимо создать для ребенка ситуацию комфорта, принятия и свести к минимуму травмирующий фактор. Таким детям полезно рисовать страхи, разыгрывать их. Им поможет всякое проявление активности, например, лупить подушку, обниматься с мягкими игрушками.

***Расторможенные.*** Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу стараются хорошо учиться, но если это не получается, то они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально выставлять себя на посмешище перед классом. На критику реагируют подчеркнуто равнодушно. Своей повышенной активностью пытаются заглушить страх. Возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (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, безынициативны, очень старательны в учебе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого), часто плачут из-за мелочей, переживают, если чего-то не сделали. Охотно общаются с психологом или педагогом лично (индивидуально).

Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выходы из ситуаций, больше хвалить, признавать за ребенком право на ошибку.

***Замкнутые.*** Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Могут быть проблемы в учебе из-за отсутствия заинтересованности и включенности в процесс. Ведут себя так, как будто ото всех ждут подвоха. Важно найти для таких детей область, которая им интересна (динозавры, компьютер и т.д.) и через обсуждение, беседы на эту тему налаживать общение.

### ***Характерные черты тревожных детей***

- После нескольких недель болезни ребенок не хочет идти в школу.
- Ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового.
- Ребенок стремится поддерживать идеальный порядок, например, с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определенной последовательности.
- Если ребенок легко возбудимый и эмоциональный, он может «заразиться» тревожностью от близких.
- Ребенок сильно нервничает во время контрольных, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения.



- Быстро устает, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность.
- Если не удастся сразу выполнить задание, отказывается от его дальнейшего выполнения.
- Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими

### **Как выявить тревожного ребенка**

Опытный воспитатель или учитель, конечно, в первые же дни знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности (на перемене, на улице), в общении с другими детьми.

Чтобы, понять ребенка, узнать, чего же он боится, можно попросить родителей, воспитателей (или учителей-предметников) заполнить бланк опросника. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут ваше предположение.

П.Бейкер и М.Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки.

### **Критерии определения тревожности у ребенка**

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М., 1992).

### **Признаки тревожности**

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество "плюсов", чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность — 15—20 баллов

Средняя — 7—14 баллов

Низкая — 1—6 баллов.