***Тревожность в младшем школьном возрасте.***

 «Тревожность» - состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

# *Причины возникновения тревожности.*

Причинами возникновения тревожности всегда является:

**1)** Внутренний конфликт, противоречивость стремлений ребенка, когда одно его желание противоречит другому, одна потребность мешает другой.

**2)** Противоречивое внутреннее состояние ребенка может быть вызвано: противоречивыми требованиями к нему, исходящие из разных источников (или даже из одного источника: бывает, что родители противоречат сами себе, то, позволяя, то, грубо запрещая одно и то же);

**3)** Неадекватными требованиями, несоответствующие возможностям и стремлениям ребенка;

**4)** Негативными требованиями, которые ставят ребенка в униженное, зависимое положение.

Тревожность младших школьников, которая связана непосредственно с учебной деятельностью и поведением в школе, может быть вызвана различными факторами. Среди них

**1)** Страх ситуации проверки знаний (фактор, вызывающий наибольшую тревожность у младших школьников),

**2)** Страх не соответствовать ожиданиям окружающих,

**3)** Страх самовыражения и т.д.

Во всех случаях возникает чувство "потери опоры"; утраты прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире. В основе внутреннего конфликта ребенка может лежать внешний конфликт - между родителями. Однако смешивать внутренний и внешний конфликты совершенно недопустимо; противоречия в окружающей обстановке ребенка далеко не всегда становятся его внутренними противоречиями. Совсем не каждый ребенок становится тревожным, если его мать и бабушка недолюбливают друг друга и воспитывают его по-разному. Лишь когда ребенок принимает близко к сердцу обе стороны конфликтующего мира, когда они становятся частью его эмоциональной жизни, создаются все условия для возникновения тревоги. Тревожность у младших школьников очень часто бывает из-за нехватки эмоциональных и общественных стимулов. Разумеется, это может сложиться с человеком в любом возрасте. Но исследования показали, что в детстве, когда закладывается фундамент человеческой личности, последствия тревожности бывают значительными и опасными. Тревожность всегда грозит тем, где ребенок семье в «тягость», где он не чувствует любви, где к нему не проявляют интереса. Грозит и тем, где воспитание в семье чрезмерно рационально, книжно, холодно, без чувства и симпатии. Тревожность проникает в душу ребенка, лишь, когда конфликт пронизывает всю его жизнь, препятствуя реализации его важнейших потребностей. К этим важнейшим потребностям относятся: потребность в физическом существовании (пище, воде, свободе от физической угрозы и т.д.); потребность в близости, в привязанности к человеку или к группе людей; потребность в независимости, в самостоятельности, в признании права на собственное "я"; потребность в самореализации, в раскрытии своих способностей, своих скрытых сил, потребность в смысле жизни и цели. 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 его в ситуацию неизбежного неуспеха.

# *Последствия тревожных переживаний.*

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 очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, например рисования, в которой испытывают затруднения. Как мы знаем, дети 7-11 лет, в отличие от взрослых, постоянно находятся в движении. Для них движение – столь же сильная потребность, как и необходимость в еде, родительской любви. Поэтому к их стремлению двигаться нужно, относиться как к одной из физиологических функций организма. Иногда требования родителей сидеть практически неподвижным бывают столь чрезмерными, что ребенок практически лишается свободы движения. У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы учителя тихим и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их, может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает длительное возбуждение: ребенок теребит руками одежду, манипулирует чем-нибудь. Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера, и грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы и тд. Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

# *Признаки тревожности.*

Распознать тревожных детей помогает рисование. Их рисунки отличаются обилием штриховки, сильным нажимом, а также маленькими размерами изображений. Нередко такие дети «застревают» на деталях, особенно мелких. У тревожных детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шуметь, предпочитает не обращать на себя внимание окружающих. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Родители сверстников обычно ставят их в пример своим сорванцам: «Смотри, как хорошо ведет себя Саша. Он не балуется на прогулке. Он каждый день аккуратно складывает игрушки. Он слушается маму». И, как ни странно, весь этот перечень добродетелей бывает правдой – эти дети ведут себя «правильно». Но некоторых родителей волнует поведение своих детей. «Люба очень нервная. Чуть что – в слезы. И не хочет играть с ребятами – боится, что они поломают ее игрушки». «Алеша постоянно жмется к маминой юбке – не оттащишь. Таким образом, тревожность младших школьников может быть вызвана как внешними конфликтами, исходящими от родителей, так и внутренними – от самого ребенка. Поведение тревожных детей отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, такие дети живут в постоянном напряжении, все время, ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами.

# *Рекомендации родителям.*

Наиболее общие рекомендации состоят в следующем:

**1)** Вовлечение изолированного ребенка в интересную деятельность;

**2)** Помощь в достижении успеха в той деятельности, от которой, прежде всего зависит положение ребенка;

**3)** Преодоление аффективности ребенка (вспыльчивость, обидчивость), которая часто является не только причиной, но и следствием психологической изоляции;

**4)** Выработка уверенности в себе, отсутствие которой делает их слишком застенчивыми;

**5)** Использование косвенных мер: например, предложить авторитетным сверстникам поддерживать робкого ребенка.