Хабибуллина И.Д, Бодня Д.А, Гончарова К.Р.**Причины формирования тревожности у младших школьников***Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) Ростовского Государственного
Экономического университета (РИНХ)
(Россия, Таганрог)*

doi: 10.18411/sr-10-06-2019-53

idsp: sciencerussia-10-06-2019-53

Аннотация

Исследование направлено на выявление причин появления тревожности у детей младшего школьного возраста. В статье рассмотрены понятия «тревожность», выделены виды тревожности, причины возникновения тревожного состояния у младших школьников. В эмпирической части работы представлены рекомендации родителям и учителям по коррекции тревожности у младших школьников.

Ключевые слова: тревожность, личностная тревожность, ситуативная тревожность, чувство тревоги, младшие школьники.

Как отмечают многие психологи, тревожность является основной причиной целого ряда психологических проблем, и в их числе нарушения развития детей. Сегодня увеличивается число тревожных детей, которые отличаются повышенным беспокойством, эмоциональной неустойчивостью и неуверенностью. Поэтому проблема детской тревожности в настоящее время является актуальной, что определяет необходимость разработки методов коррекции [4], специальных программ и методических пособий родителям и учителям.

Анализируя работы отечественных психологов, таких как А.Л. Венгер, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханин и других, мы пришли к выводу, что к развитию тревожности у детей приводят разные причины. Это могут быть как внешние обстоятельства, так и особенности психики ребёнка.

Целью данной статьи является выявление причин появления тревожности у детей младшего школьного возраста и формулирование общих рекомендаций по коррекции тревожности.

Что же такое тревожность? Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Стоит отметить, что различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. Это различие выражается в понятиях «тревога» и «тревожность» [8].

Проблеме тревожности посвящено большое количество исследований в различных сферах научной деятельности: в психологии, педагогике, биохимии, физиологии, философии, социологии.

Отечественный психолог Р.С. Немов считает, что тревожность – это постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состоянии повышенного беспокойства [7].

Рассматривая причины появления тревожности у детей младшего школьного возраста, мы основываемся на определении тревожности как личностного свойства и переживания состояния тревоги. Так, Ч.Д. Спилбергер, исследуя тревожность как личностное свойство и тревогу как состояние, разделил эти два проявления на «реактивную» и «активную», «ситуативную» и «личностную» тревожность. Личностная тревожность подразумевает широкий круг объективно безопасных обстоятельств как поддерживающих угрозу (тревожность как черта личности). Ситуативная тревожность обычно возникает как кратковременная реакция на какую-нибудь конкретную ситуацию, объективно угрожающую человеку [9].

Состояние тревоги, или ситуативная тревожность, возникает, по мнению Ю.Л. Ханина, в виде реакции индивида на различные стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению). Напротив, личностная тревожность как черта, свойство, диспозиция дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров [10].

Исходя из этих определений, мы можем сделать вывод, что постоянное переживание чувства тревоги переходит в фиксированное поведение, которое становится личностной чертой. Такое поведение проявляется в непрерывности переживаний тревоги в различных жизненных ситуациях, характеризуется безотчетным страхом, непреодолимым ощущением опасности. Любое событие в подобном состоянии воспринимается ребёнком как угроза и несёт в себе негативный настрой. Настроение человека всегда подавленное и настороженное, контакты и взаимодействие с обществом становятся затруднительными, ведь окружающий мир воспринимается как пугающая и враждебная среда, способная нанести ущерб ребёнку. Это свойство закрепляется в процессе становления характера и приводит к формированию неадекватной самооценки, пессимизма, негативной «Я-концепции».

На развитие повышенной тревожности оказывает влияние совокупность многих факторов и обстоятельств. Так, одним из факторов появления тревожности является семейное воспитание [1; 2; 5]. Семья очень важна для ребёнка, так как ребёнок в семье способен получить безусловную родительскую любовь, ласку, заботу, понимание и поддержку. Семья – это защитная среда для ребёнка, в ней формируются социальные модели и стиль взаимоотношений с окружающими людьми. Поэтому очень важным является то, какой стиль воспитания применяют родители. Наиболее негативными для ребёнка являются авторитарный и хаотичный типы воспитания. Однако, наиболее пагубным и формирующим тревожность в ребёнка является хаотичный стиль. Ребёнку необходима стабильность и наличие четких конкретных ориентиров в оценках и поведении. Родители, применяющие разные стили воспитания и общения, лишают ребенка такой стабильности, формируют тревожную, неуверенную в себе, импульсивную, в некоторых случаях агрессивную, неуправляемую личность.

Одной из главных причин повышенной тревожности у младшего школьника является его поступление в школу [3]. Данный период является кризисным в развитии ребёнка, так как он осваивает новый вид деятельности, осваивает новую социальную роль – роль школьника. Ведущим видом деятельности для ребёнка становится учебная, развивается его интеллект, он учится самоконтролю, рефлексии, осваивает внутренний план действия. Школа предъявляет определённые требования к ребёнку: выполнение домашних заданий, соблюдение дисциплины. Для ребёнка становится новым и то, что происходит оценивание его работ. Это подразумевает оценку результатов деятельности и качества выполнения. Ребёнок может переживать страх не оправдать ожидания, возлагаемые на него родителями и учителями, боязнь не соответствовать требованиям учителя и быть хуже других учеников. Требования, обязанности школьника, оценивание, являются возможными факторами формирования повышенной тревожности.

Взаимоотношения с учителями и сверстниками как причины тревожности связаны с предыдущим фактором. Конфликты, грубость, нетактичное поведение учителей по отношению к детям могут стать причинами появления тревожности. Что касается положения тревожного ребенка в коллективе сверстников, то его социометрический статус может колебаться от «изгоя» до «лидера». Одним из факторов развития тревожности может стать ситуация соперничества. Важно учесть, что некоторые дети, в силу особенностей своего темперамента (высокая сенситивность, эмоциональная нестабильность), относятся к группе сверстников как к ненадежной, но, тем не менее, зависимы от мнения коллектива.

Эмоциональная составляющая также относится к причинам появления тревожности у детей. Преимущественно здесь оказывает влияние негативный опыт, полученный ребенком, в результате чего происходит накопление отрицательных эмоций. Оно, в свою очередь, отражается в тревожности младшего школьника.

Исходя из описанных причин, мы можем составить рекомендации по воспитанию и работе с тревожными детьми, которые помогут скорректировать данную проблему, а не усугубить ее.

Коррекцию тревожности рекомендуется проводить в таких направлениях, как повышение самооценки ребенка, уверенности в себе; снятие мышечного и психического напряжения у ребенка; обучение умению управлять собой в ситуациях, вызывающих беспокойство и тревогу [6].

Таким образом, родителям можно предложить ряд рекомендаций по предупреждению тревожности:

1. Следует понимать и принимать ребенка с его тревогой и страхами. Обсуждайте вместе волнующие ребенка ситуации и его переживания, находите решение проблемы. Ребенку важно знать, что у него есть человек, к которому можно обратиться за поддержкой.

2. Оказывайте помощь своему ребенку в преодолении тревожности – создавайте комфортную среду, показывайте примером, как можно справиться с тревогой.

3. Поделитесь с ребёнком своим опытом. Расскажите ему, чего боялись и о чем беспокоились вы, и о том, как удалось это побороть.

4. Помогайте ребенку ставить «микроцели», которых он в состоянии достигнуть. Это будет развивать у младшего школьника уверенность в себе.

5. Принимайте во внимание способности своих детей и не предъявляйте завышенных требований. Те задачи, которые дети не могут выполнить, будут только способствовать развитию у них тревожности.

6. Создавайте для ребенка ситуации успеха, хвалите его. Это способствует коррекции неадекватно заниженной самооценки ребенка.

От того, как будет построен учебный процесс с тревожными школьниками, зависит и его успешность, и эмоциональное и психологическое состояние. Поэтому, учителям следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. Не сравнивайте такого ученика с другими. Это только способствует повышению тревожности и заниженной самооценке ребенка. Ученик чувствует себя «неправильным», хуже других;

2. Различайте «оценку» и «отметку». Как уже было сказано, оценивание – это новая ситуация для младшего школьника. Именно поэтому, оценивая ученика, стоит объяснять ему, что это оценка работы, а не его самого. Можно, к примеру, ставя тройку, сказать ребенку: «Ты молодец и хорошо постарался, но тебе нужно еще поработать и подучить». Комментируя работу ученика, стоит сначала обратить его внимание на то, что он сделал отлично и хорошо, и только потом на ошибки;

3. Не заставляйте ученика выступать на мероприятиях перед большой аудиторией. Часто таким детям это дается с трудом. Это не значит, что тревожный школьник совсем не должен выступать, однако стоит это делать постепенно. Здесь необходим индивидуальный подход. Пусть ребенок поможет выступающим в чем-то другом. Например, если это театральная сценка, то он может помочь найти или придумать подходящий костюм, либо сыграть второстепенную роль без слов. Необходимо также понимать, что даже ответ у доски может доставить беспокойство тревожным детям;

Хвалите ученика. Как и в случае родительского воспитания, это вселяет уверенность в ребенке и повышает его самооценку. Однако нужно знать меру, иначе это приведет к другим проблемам, например, неадекватно завышенной самооценке;

4. Не нужно торопить ученика. Зачастую тревожные дети медлительны и аккуратны. Необходимо учитывать эти особенности;

5. Учите детей снимать нервное напряжение. Можно уделять некоторое время на уроке физкультминуткам, упражнениям на расслабление. Стоит уделить внимание технике дыхания.

Таким образом, мы пришли к выводу, что для наиболее эффективной коррекции необходимо создавать условия для повышения самооценки и чувства уверенности в себе у тревожного младшего школьника. Важным является помощь младшему школьнику в снятии психического и мышечного напряжения. Это будет являться и профилактической мерой. Данные рекомендации родителям и учителям могут способствовать понижению чувства тревоги у младших школьников.

1. Венгер А.Л. Схема индивидуального обследования детей младшего школьного возраста. – М.: ВНИК «Школа», 1989. – 80 с.
2. Ефремова О.И., Кобышева Л.И. Педагогическая психология. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 171 с.
3. Ефремова О.И., Кобышева Л.И. Психология развития. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 193 с.
4. Кобышева Л.И. Психолого-педагогические особенности психокоррекционной работы с детьми и подростками [Электронный ресурс] // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 4 <http://mir-nauki.com/PDF/43PSMN416.pdf>. Дата доступа: 20.05.2018.
5. Кобышева Л.И., Скуднова Т.Д., Шалова С.Ю. Психолого-педагогическая антропология: учебное пособие для вузов. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2018. – 356 с.
6. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. – М.: Знание, 1988. – 80 с.
7. Немов Р. С. Психология: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – кн. 3: Психодиагностика. Введение в научно – психологическое исследование с элементами математической статистики – 3-е изд. – М.: Гуманит. Центр ВЛАДОС, 1998. – 632 с.
8. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
9. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 12-24.
10. Ханин Ю.Л. Исследование тревоги в спорте // Вопросы психологии. – 1978. – №6. – С. 94-106.

Гладкова Е.А.

Проблема эмоционально-коммуникативного развития детей дошкольного возраста в процессе музыкального восприятия

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
(Россия, Челябинск)*

doi: 10.18411/sr-10-06-2019-54

idsp: sciencerrussia-10-06-2019-54

Аннотация

В статье отражен научно-теоретический анализ проблемы эмоционально-коммуникативного развития детей дошкольного возраста в процессе музыкальной деятельности. Рассматривается музыкальное восприятие (слушание музыки) как средство развития эмоциональной и коммуникативной сфер дошкольника.

Ключевые слова: музыкальное восприятие (слушание музыки), эмоционально-коммуникативное развитие, дети дошкольного возраста.

Abstract

Article reflects scientific and theoretical analysis of the problem of emotional and communicative development of preschool children in the musical activity process. Musical perception (listening to music) as a means of development of emotional and communicative spheres of preschool children is considered.