

Детские тревоги: что, откуда и почему?

1. Что такое тревога?

В психологической литературе существуют два самостоятельных термина — тревога и тревожность, порой используемые как синонимы. Однако всё же в них есть отличия.

Тревога понимается как эмоциональное состояние, которое возникает у человека в ответ на ситуацию неопределённости и проявляется в смутном ожидании неблагоприятного, порой даже опасного развития этой ситуации. Мы все можем тревожиться из-за какого-то события или же из-за его отсутствия. Напряжение, беспокойство, мрачные предчувствия — такими субъективными ощущениями может характеризоваться переживание тревоги практически в любом возрасте. Вместе с тем тревога — явление не только **эмоциональное**, но также **когнитивное** (что я знаю, помню, думаю, воспринимаю, представляю) и **мотивационное**, формирующее разные формы поведения. Вспомните, как вы сами готовились к сдаче экзаменов: кто-то много читал, кто-то пересказывал изученное однокласснику, а кто-то шёл на прогулку, чтобы побороть страх и тревогу.

Несмотря на кажущуюся схожесть, **тревога** и **страх** различаются. Вспомните реплику героя одного известного стихотворения Олега Григорьева:

— Я не трус, я не трус,
Я коров не боюсь,
Я боюсь только их рогов.

Страх — это реакция на конкретную угрозу (в стихотворении, как вы поняли, это рога коровы). Тревога же, согласно, например, основателю психоанализа Зигмунду Фрейдю или основателю экзистенциализма Сёрену Кьеркегору, представляет собой беспредметный, размытый, неопределённый страх. При этом сам источник тревоги может не осознаваться.

Тревожность рассматривается психологами как индивидуальная психологическая особенность личности, которая проявляется в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги и вызывает в организме целый спектр физиологических изменений — от возбуждения сердечно-сосудистой системы (учащение ритма сердечных сокращений, повышение артериального давления) до угнетения деятельности пищеварительного тракта.

Педагогами обычно отмечаются такие особенности тревожного школьника, как повышенная чувствительность, ранимость, мнительность, нерешительность, особенно в ситуации серьёзного самостоятельного выбора. Ребёнок может проявлять нетерпеливость, излишнюю самоуверенность и безапелляционность в ситуациях, когда решение принято. Оно должно быть реализовано немедленно.

2. Какая бывает тревога?

Определённый уровень тревожности является естественной и обязательной особенностью деятельности человека. Тревога может быть **адекватной** (отражающей ощущение неблагополучия человека в какой-то сфере деятельности, хотя конкретная ситуация может и не быть для человека угрожающей) и **неадекватной**, возникающей в благополучных областях деятельности.

Тревога может **мобилизовать**, тонизировать, подпитывать, способствовать лучшей адаптации.



**БОТЯНОВСКАЯ
Ирина Викторовна**

старший преподаватель кафедры андрагогики факультета дополнительного профессионального образования Института повышения квалификации и переподготовки Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка

Расслабляющая тревога, как следует из названия, снижает эффективность деятельности вплоть до её полного прекращения.

Так называемая **полезная тревожность** способствует повышению результативности деятельности человека. Например, переживания из-за плохой отметки или недостаточно хорошо выученного урока способствуют тому, что домашнее задание делается ребёнком более качественно, после школы появляется желание позаниматься дополнительно. А волнение перед выступлением на конференции или совещании подталкивает исследователя к ещё более качественной подготовке тезисов или отчёта.

Беспокойство — лёгкая степень тревоги — говорит о надвигающейся угрозе, а прогнозирование возможных последствий проблемы мобилизует: увеличивается концентрация внимания, растёт эффективность аналитико-синтетической деятельности мышления, повышается мотивация. При интенсивной степени тревоги вместо стимулирующего возникает прямо противоположный — дезорганизующий — эффект. **Паникующий**, охваченный ужасом человек перестаёт рационально мыслить, принимать верные решения. У него снижается концентрация внимания, продуктивность мышления, нарушается оперативная память, повышается растерянность.

Тревога может определять поведение человека либо в каких-то конкретных ситуациях, либо в широком диапазоне ситуаций. Если она возникает в какой-то

одной сфере, говорится о *частной тревоге* — это могут быть, например, школьная, экзаменационная, межличностная тревога. *Общая тревога*, в противовес частной, свободно меняет объекты в зависимости от изменения их значимости для человека.

Ситуативная тревога связана с конкретной *внешней ситуацией* (я думаю, что многие из вас, например, сдачу взрослым человеком экзамена в ГАИ или же написание ребёнком итоговой контрольной работы, результаты которой определяют его четвертные отметки, относят к ситуациям, которые заставляют тревожиться). *Личностная тревожность*, в противовес ситуативной, представляет собой свойство личности. Как отмечает один из известнейших исследователей тревоги Чарльз Дональд Спилбергер, личность с выраженными чертами тревожности воспринимает окружающий мир как несущий угрозу.

Открытую тревожность, следуя из самого названия, достаточно легко увидеть со стороны. Она может выражаться в волнении, беспокойстве ребёнка перед, например, письменной контрольной работой или устным ответом, ожидании плохого отношения к себе со стороны педагога или одноклассников, часто дезорганизует деятельность школьника. *Скрытая тревожность* может маскироваться за другими эмоциональными переживаниями и проявляться в чрезмерном неадекватном спокойствии, сдержанности, браваде («Подумаешь, контрольная работа!», «Ну и что, что я не пошёл на репетиционное тестирование, я и без него справлюсь идеально!») или агрессивности. Я думаю, вы могли наблюдать перед ответственной контрольной работой проявления враждебности или раздражительности у вашего ребёнка. Или ребёнок может жаловаться в этой ситуации, что у него болит голова.

3. Что вызывает возникновение и рост тревожности?

Источники тревожности различны. К *внешним* относятся взаимоотношения с родителями, педагогами, сверстниками и другими значимыми людьми, к *внутриличностным* — неблагоприятный эмоциональный фон и внутренний конфликт. А теперь подумайте, как сложно может быть тревожному ребёнку в ситуации «Не списывай, но принеси не ниже 9 баллов», когда урок выучен недостаточно хорошо.

Кроме того, в качестве причин называются противоречивость воспитательных позиций разных взрослых, неудовлетворение актуальных потребностей, завышенные ожидания. В качестве иллюстрации приведу одно высказывание из соцсетей: «На меня в детстве родители возложили огромный груз ответственности, чем и придавили».

Закрепление тревожности, согласно профессору Анне Михайловне Прихожан, идёт по механизму «замкнутого психологического круга». Например, один

третьеклассник не очень хорошо выучил стихотворение, а мама «вдогонку» наказала без «десятки» домой не приходиться. Волнение, страх перед мамой ухудшили и так не очень высокий результат. То есть негативный эмоциональный опыт ребёнка снизил эффективность и результативность его деятельности. Соответственно, отметку он получил не ту, на которую рассчитывал он, и уж тем более не ту, на которую рассчитывала мама. Нежелание идти домой и прогнозирование вероятной «выволочки» от мамы ещё больше ухудшили настроение ребёнка. Негативные оценка и прогноз усилили уже ранее появившийся негативный эмоциональный опыт. Вот и гуляет ребёнок по улице после школы, не стремясь поскорее вернуться домой.

4. Как бороться с тревогой и тревожностью? Советы педагогам и родителям.

- Чутко, внимательно относитесь к переживаниям и мыслям ребёнка. Не используйте обесценивающие фразы («Подумаешь, контрольная, у тебя их ещё много будет!», «И что из того, что ты переживаешь, отвечая у доски?»).
- Не напоминайте постоянно о просчётах или ошибках ребёнка. Постоянные нарекания не мобилизуют, а, напротив, приводят к росту неуверенности и волнения.
- Будьте последовательны и единодушны в выборе и следовании воспитательной позиции.
- Не угрожайте невыполнимым наказанием («Никому ты не будешь нужен с такими знаниями!»).
- Отмечайте успехи ребёнка, пусть даже кажущиеся вам несущественными.
- Помогите ребёнку найти «отдушину» — место, где ему хорошо и комфортно, или вид деятельности, приносящий радость.
- Помните, что самостоятельно справиться с тревогой очень сложно. Поэтому просто будьте рядом.

Советы детям.

- Для преодоления тревоги хорошо прибегать к физическим упражнениям. Если вы не можете сейчас пойти на плавание или начать бегать, можно вытереть доску, полить цветы, сложить и убрать учебники.
- Уচিতесь саморегуляции. Например, считайте про себя и дышите с разным темпом. Вдохните на три счёта, задержите дыхание, выдохните на четыре счёта. Считайте на русском, английском, используйте прямой и обратный счёт.
- Работайте над формированием уверенности в себе. Заведите «Список достойных дел» — больших и маленьких достижений, ситуаций успеха и гордости.
- Часто тревога происходит от незнания или неуменья. Узнавайте, читайте, спрашивайте, наводите справки, пробуйте, тренируйте навыки.
- Помните, что всегда есть как минимум один «План Б».

Список использованных источников

1. Большой психологический словарь : словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — 3-е изд., перераб. и доп. — СПб. : Прайм-Еврознак, 2006. — 672 с.
2. Микляева, А. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. — СПб. : Речь, 2004. — 248 с.
3. Соловьёва, С. Л. Тревога и тревожность: теория и практика [Электронный ресурс] / С. Л. Соловьёва // Медицинская психология в России : электрон. науч. журн. — 2012. — № 6 (17). — Режим доступа: <http://medpsy.ru>. — Дата доступа: 30.12.2021.