

ПСИХОЛОГ
РОДИТЕЛЯМ

Т. В. КОСТЯК

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ
ВОЗРАСТ



Москва
Издательский центр
«Академия»
2008

УДК 159.922.7

ББК 74.100

К728

Костяк Т. В.

К728 Тревожный ребенок : младший школьный возраст : книга для родителей / Т. В. Костяк. — М. : Издательский центр «Академия», 2008. — 96 с. — (Психолог родителям.) ISBN 978-5-7695-4082-0

Неуверенность в себе, плаксивость, раздражительность, пугливость — это симптомы психологического неблагополучия или просто «трудности роста» младшего школьника? Что такое школьная тревожность, почему она возникает и все ли дети ей подвержены? Как помочь ребенку справиться со страхом и поверить в себя?

В этой книге вы найдете ответы на эти и другие вопросы. В ней рассматриваются причины и симптомы проявления тревоги у детей шести—девяти лет, а также даются простые советы по предупреждению и преодолению повышенной тревожности у ребенка.

УДК 159.922.7

ББК 74.100

Научно-популярное издание

Костяк Татьяна Валерьевна

**ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК
Младший школьный возраст**

Художественный редактор *Л. В. Жебровская*

Редактор *Т. В. Каптелова*

Ответственный редактор *И. В. Пучкова*

Технический редактор *О. Н. Крайнова*

Компьютерная верстка: *Н. А. Рогоза*

Корректоры *Н. В. Козлова, В. И. Хомутова*

Изд. № 101112104. Подписано в печать 29.06.2007. Формат 60×100/16.
Гарнитура «Школьная». Бумага офсетная №1. Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,67.
Тираж 3000 экз. Заказ №

Издательский центр «Академия». www.academia-moscow.ru
Санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.99.02.953Д.004796.07.04 от
20.07.2004.

117342, Москва, ул. Бутлерова, 17-Б, к. 360. Тел./факс: (495)330-1092, 334-8337.

Отпечатано в ОАО «Тверской полиграфический комбинат»
170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5. Телефон: (4822) 44-42-15.
Интернет/Home page—www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail)—sales@tverpk.ru

Дизайн серии — К. А. Крюков

*Оригинал-макет данного издания является собственностью
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом
без согласия правообладателя запрещается*

© Костяк Т. В., 2008

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2008

ISBN 978-5-7695-4082-0

© Оформление. Издательский центр «Академия», 2008

ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

2

Существует несколько источников тревоги. Рассмотрим их подробнее.

1. *Тревога из-за потенциального физического вреда.* Ребята часто боятся собак, машин, детей, которые старше их, поскольку воспринимают их как вероятный источник опасности, боли или физического дискомфорта.

2. *Тревога из-за потери любви.* Дети болезненно переживают свои школьные неуспехи во многом потому, что боятся лишиться родительской любви и поддержки, особенно если в семье используются авторитарные методы воспитания, предполагающие безоговорочное подчинение и выполнение жестких правил ребенком. Кроме того, они часто тревожатся из-за вероятной потери расположенности сверстников, лишения общения в классе.

3. *Тревога вследствие чувства вины.* У младших школьников чувство вины характеризуется переживанием самоунижения, досады на себя, оценкой себя как недостойного. Чувство вины оказывает отрицательное влияние на развитие личности ребенка, поскольку в своем сознании он часто не разделяет себя как личность и свой поступок или ошибку и склонен оценивать себя плохо в целом. Чувство вины снижает уверенность в себе и мешает школьнику добиваться поставленных целей.

4. *Тревога из-за неспособности овладеть ситуацией.* Новые, постоянно меняющиеся условия, предъявляющие к ребенку различные требования, могут вызвать у него субъективное ощущение бессилия, невозможности что-то сделать, как-то отреагировать. В силу возрастных особенностей и недостатка опыта мно-

гие школьники не видят продуктивных способов разрешения трудных ситуаций, связанных прежде всего с общением, поэтому пасуют перед жизненными трудностями, замыкаются в себе, боятся поделиться своими переживаниями с близкими.

5. *Тревога в состоянии фрустрации.* Фрустрация определяется как переживание, возникающее при наличии препятствия к достижению желаемой цели или удовлетворению сильной потребности. Жесткие рамки и ограничения, которые применяют взрослые в ходе обучения и воспитания, запреты и условия могут спровоцировать рост тревожности у тех детей, которые оказываются особенно уязвимыми в ситуации фрустрации (у детей с неадекватно завышенной самооценкой, испытывающих дефицит родительской любви и внимания). В результате неудовлетворения важных потребностей у ребенка вырабатываются механизмы защиты, не допускающие в сознание принятие неуспеха, неуверенности и потери самоуважения. Он старается найти причины своих неудач в других людях (родителях, учителях, товарищах), боится признаться себе, что причина неуспеха находится в нем самом, вступает в конфликт со всеми, кто указывает на его недостатки, проявляет раздражительность, обидчивость, агрессивность в поведении и общении.

Причины ситуативной и постоянной тревоги различны. Ситуативная тревога возникает в трудной ситуации и проходит при решении проблемы. Основными ее причинами в младшем школьном возрасте могут стать изменение режима дня, смена места жительства, переход в новый класс, непринятие ребенка сверстниками, публичная оценка и критика и т. д. В современной динамичной жизни дети вынуждены приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям и требованиям, поэтому возникновение ситуативной тревоги неизбежно. Однако если мы заранее подготовим ребенка к трудностям школьной жизни, посоветуем, как вести себя в сложных ситуациях, обсудим с ним причины промахов и ошибок, то в значительной степени снизим вероятность превращения временной тревоги в постоянную, связанную с неуверенностью в себе и заниженной самооценкой.

Психологическими причинами устойчивой тревожности в младшем школьном возрасте могут стать:

- сложности, возникшие в период прохождения возрастного кризиса семи лет;
- трудности в обучении;
- авторитарность и чрезмерная требовательность взрослых (педагогов и родителей);

- трудности общения со взрослыми и сверстниками;
- индивидуальные особенности ребенка;
- черты характера, способствующие возникновению неадекватной самооценки;
- стрессовые или аффективные ситуации, пережитые ребенком.

Как правило, эти причины тесно связаны между собой. Высокая требовательность и критичность взрослых, авторитарный стиль отношений и хроническая неуспешность чаще вызывают тревогу у детей эмоциональных, чувствительных, имеющих индивидуальные особенности, предрасполагающие к росту тревожности.

Трудности в овладении учебным содержанием, наслаиваясь на проблемы во взаимоотношениях с одноклассниками, могут привести к развитию так называемого школьного невроза, когда ребенок, боясь допустить ошибку и вызвать насмешки сверстников, вообще отказывается ходить в школу, а на уроках не слышит слов учителя, поскольку чрезмерно напряжен и погружен в свои переживания. Однако школьная неуспеваемость далеко не всегда вызывает повышение тревожности у детей. Зачастую вполне успешным младшим школьникам их школьные достижения даются слишком высокой ценой. Среди отличников немало тревожных детей, которые из последних сил поддерживают сложившееся у взрослых и сверстников благоприятное представление о себе. Таким образом, причины психологического неблагополучия ребенка в школе весьма разнообразны. Нам важно выделить главную, чтобы избавить ребенка от его тревоги и неуверенности в себе.

Рассмотрим подробнее основные причины тревоги и тревожности у младших школьников.

Возрастные особенности младших школьников

С приходом в школу ребенок оказывается в новой для себя социальной ситуации. Изменяется его место в системе социальных отношений: он впервые начинает заниматься общественно значимой деятельностью, получает новые права и обязанности, учится самостоятельно выстраивать отношения с окружающими.

В младшем школьном возрасте уровень тревожности повышается, что связано не только с изменением привычных условий

жизни, но и с перестройкой взаимоотношений ребенка со взрослыми и сверстниками. В начале обучения у большинства детей отмечается достаточно низкий уровень и неустойчивость работоспособности, высокий уровень напряжения сердечно-сосудистой системы, а также низкие показатели взаимодействия различных физиологических систем. По интенсивности и напряженности изменений, происходящих в организме ребенка в первые недели обучения, учебные занятия можно сравнить с экстремальными нагрузками взрослого человека.

Несоответствие требований и возможностей ребенка ведет к неблагоприятным изменениям функционального состояния центральной нервной системы, резкому снижению учебной активности и работоспособности. В течение первых двух месяцев обучения почти у всех детей наблюдаются двигательное возбуждение или заторможенность, жалобы на головные боли, плохой сон, снижение аппетита. Эти негативные симптомы обычно проходят по мере приспособления к новому режиму и возросшим нагрузкам, однако плохое самочувствие в школе может стать серьезным поводом для формирования устойчивого нежелания посещать занятия и даже «школьной фобии».

На психику младшего школьника влияет противоречие между потребностями, возникающими в процессе учебной работы под влиянием учителя и одноклассников, и уровнем развития ребенка. Неудовлетворение потребностей (внимательно слушать на уроке, выполнять домашние задания, получать хорошие отметки, знать и уметь то, что требует учитель, играть в разные игры, одеваться по своему желанию, общаться с одноклассниками, рассказывать родителям о школе и т. д.) ведет к нарушениям в развитии личности и формированию тревожности, агрессивности, демонстративности, которые, в свою очередь, затрудняют учебную деятельность, препятствуют налаживанию взаимоотношений в детском коллективе, осложняют детско-родительские отношения.

В начальной школе особую роль начинают играть сверстники как первая самостоятельно избранная ребенком группа, в которой он приобретает независимость от контроля взрослых. Идентичность человека, его уверенность в себе и жизненные цели в значительной степени зависят от опыта взаимодействия с другими людьми. На ранних этапах развития в это взаимодействие включаются главным образом родители, воспитатели, братья и сестры. Однако постепенно все большее значение в качестве социальных детерминант личности приобретают отношения со

сверстниками. Довольно быстро эти отношения превращаются из осознания потребностей других людей в координированное взаимодействие, основанное на использовании множества источников информации.

Ребенок семи — десяти лет начинает больше времени проводить с друзьями. Он учится инициировать, поддерживать и восстанавливать отношения со сверстниками. Эти навыки отражают развитие способности к эмпатии и регулированию эмоций и поведения в соответствии с нормами социального взаимодействия. Общение со сверстниками в этом возрасте не только делает самооценку более адекватной, но и помогает социализации детей в новых условиях. Сравнение своих успехов и отметок с достижениями одноклассников делает самооценку детей более дифференцированной и адекватной.

Таким образом, в младшем школьном возрасте школа, учителя и одноклассники начинают играть все большую роль в процессе социализации ребенка. От того, насколько успешно первоклассник учится, как у него складываются отношения с педагогом и как оцениваются его успехи в учебе, зависит и успешность его социализации. Низкая успеваемость и конфликты с учителем в этот период могут привести не только к отклонениям в познавательном развитии, но и к появлению таких негативных симптомов, как тревога, агрессия и неадекватность.

Тревожность в начале обучения в той или иной степени свойственна всем первоклассникам, однако причины, вызывающие тревогу у детей, различаются. Одни ребята беспокоятся из-за того, что не понимают, что нужно делать, как выполнять требование учителя, т. е. основной причиной тревожности могут стать несформированные навыки и приемы учебной деятельности. Другим детям трудно высидеть за партой положенные 40 минут, они часто отвлекаются и получают замечания учителя. Третьи постоянно опаздывают в школу, не успевают приготовить уроки, сидят над книжками до глубокой ночи, а на следующий день засыпают в классе. С этими и многими другими трудностями привыкания к школе сталкиваются многие дети, однако у некоторых эти временные неприятности могут вызвать тревогу и усугубить психологическое неблагополучие.

Следующий возрастной этап связан не только с изменением социальной ситуации развития, но и с новым восприятием ребенком своего места в системе общественных отношений. Стремление к утверждению в новой позиции школьника изменяет и

отношение ребенка к самому себе, что связано с обобщением переживаний. Успехи или трудности в учебе, напряженность в общении или доброжелательное отношение сверстников, отчужденность или поддержка учителя формируют определенный эмоциональный опыт, в результате которого возникает устойчивый аффективный комплекс. Если в жизни ребенка повторяются ситуации успеха, его любят и высоко оценивают взрослые, а ошибки и промахи стимулируют дальнейшие усилия по их преодолению, то постепенно у младшего школьника формируется чувство собственной значимости, компетентности в различных областях (в учебе, общении, эмоциональной сфере и т. д.). Если же у первоклассника преобладают негативные переживания, связанные как со школьными трудностями, так и с холодным отношением, отгороженностью или излишней требовательностью взрослых, возникает чувство неполноценности, неуверенности в себе и тревожность. В дальнейшем эти аффективные образования или исчезают (по мере накопления другого опыта), или закрепляются в структуре личности ребенка, оказывая негативное влияние на его самооценку и уровень притязаний.

Школьный успех становится источником положительных переживаний, влияет на сознание ученика, выступает в роли мотива учебной деятельности. Переживание школьных успехов сопровождается радостью, удовлетворением от достижений, которые проявляются в учебной деятельности и признаются значимым социальным окружением ребенка.

Благодаря обобщению переживаний и перестройке системы мотивов у младшего школьника появляется своя внутренняя жизнь. Эмоциональные представления ребенка о происходящих с ним событиях складываются в зависимости от его самооценки, уровня притязаний, логики чувств. Одна и та же отметка, полученная на уроке разными детьми, вызовет различные реакции: для кого-то четверка — очень хорошая отметка и повод гордиться собой, а для кого-то — неудача. Такое разделение внутренней и внешней жизни ребенка младшего школьного возраста связано с изменением структуры его поведения. Именно в этом возрасте между желанием что-то сделать и выполнением действия вклинивается рациональная и эмоциональная оценка результата своего поступка: первоклассник не только пытается оценить свои действия с точки зрения их результата и более отдаленных последствий, но и проанализировать то, как эти действия могут повлиять на его взаимоотношения со взрослыми и сверстниками. Появление такого промежуточного звена в общей схеме по-

ступка приводит к утрате непосредственности и импульсивности поведения: ребенок начинает думать прежде, чем действовать, стремится скрыть свои переживания, страхи и сомнения.

Разделение внутренней и внешней жизни в младшем школьном возрасте приводит не только к субъективным изменениям, но и к объективно наблюдаемым в поведении ребенка феноменам, которые получили название «симптомы кризиса семи лет». К ним обычно относят манерничание, кривлянье, демонстративность. Наряду с этими проявлениями взрослые также отмечают повышенную капризность, раздражительность, склонность к бурным аффективным вспышкам, конфликтам, которые сопровождают кризисный момент в развитии. Дети становятся непослушными, с трудом поддаются воспитательным воздействиям взрослых.

Физиологической основой кризиса семи лет являются изменения в работе эндокринной системы, обуславливающие интенсивный рост тела, увеличение внутренних органов, вегетативную перестройку. Однако современные дети проходят этот кризис раньше, чем их сверстники в середине XX в., когда впервые были описаны его причины и проявления. Сегодня большинство детей переживают этот сложный период задолго до поступления в первый класс, и лишь немногие — к концу первого года обучения.

Несмотря на то что ребенок меняется внешне и для его поведения характерными становятся черты негативизма, упрямства, в течение всего младшего школьного возраста в значительной мере сохраняются открытость и эмоциональность в общении, стремление немедленно осуществить желаемое. Кроме того, к положительным моментам кризисного периода можно отнести рост самостоятельности, трудолюбие и расширение сферы его интересов. Успехи в обучении и их адекватная оценка учителем стимулируют трудолюбие школьников, их стремление не только добиваться высоких результатов, но и получать удовольствие от самого процесса овладения знаниями. Возрастающая компетентность ребенка повышает его самооценку, делает его более уверенным и спокойным. Если же первоклассник сомневается в своих способностях, боится допустить ошибку и воспринимает успеваемость как единственный критерий своей значимости, у него могут сформироваться чувство неполноценности, тревожность и недоверие к школе и учителю.

Зачастую взрослые путают симптомы возрастного кризиса и устойчивые черты личности ребенка. Далеко не все строптивые, непослушные и упрямые дети остаются такими на долгие годы.

Тем не менее в неблагоприятной ситуации симптомы кризиса семи лет могут стать основой для формирования нежелательных качеств личности и значительно осложнить процесс воспитания и обучения.

В кризисный период ребенок открывает наличие у себя каких-то новых способностей, которыми он уже обладает, хотя и не догадывается об этом. В процессе обучения в школе у детей формируется способность к анализу и рефлексии, т. е. они начинают видеть за внешней формой содержание, суть явления. Например, решая математическую задачу, ребенок учится видеть за ее конкретными условиями математические отношения: кажется, что задача про поезда, а на самом деле — про отношения целого и частей. На основе приобретенной способности формируются новые умения, которые затем переносятся в другие сферы жизни и деятельности.

Умение анализировать ребенок будет пытаться применять в обычной жизни, изучая взаимоотношения взрослых и детей в семье, школе. Но в процессе анализа, исследования жизни нередко нарушаются реальные связи с родителями и другими близкими людьми. Ребенок, используя свои новые возможности, которые появляются у него на данном этапе развития, еще не умеет предвидеть последствий своих действий. Несмотря на это, стремления родителей пресечь его действия и тем более наказать первоклассника не только оказываются неэффективными, но и негативно влияют на его самочувствие.

В том случае, если родители ведут себя неконструктивно в конфликтах с ребенком, не поощряют его стремления к самостоятельным занятиям, пытаются сохранить привычный «дошкольный» характер общения с ним, то возникают сложности не только нарушения в поведении ребенка (он становится трудновоспитуемым, не подчиняется правилам и указаниям родителей, игнорирует просьбы), но и в развитии его личности. Поэтому в кризисный период развития излишняя опека родителей или их требовательность и авторитарность, жесткие требования и резкая критика со стороны взрослого не только препятствуют нормальному развитию самосознания детей, но и приводят к росту тревожности, отгороженности от окружающих, которые могут стать устойчивыми чертами личности ребенка. Если вы отмечаете в поведении вашего ребенка какие-то негативные черты — он стал упрямым и заносчивым или плаксивым и раздражительным, «не слышит» ваших просьб и замечаний, не выполняет обычных требований, — то скорее всего его

новые способности вступили в противоречие с вашими педагогическими приемами.

Для того чтобы ситуативные проявления тревоги, характерные для многих детей в критические периоды взросления, не переросли в устойчивую тревожность, постарайтесь понять, что именно провоцирует тревожность и упрямство ребенка. Предоставьте ему больше самостоятельности, покажите, что вы поддерживаете его стремление стать взрослым.

Оценки и отметки

Семья для детей младшего школьного возраста остается важнейшим институтом социализации, однако влияние школы на их интеллектуальное, эмоциональное и нравственное развитие постепенно увеличивается. Кроме того, школа предоставляет ребенку возможности для раскрытия творческого потенциала, проявления индивидуальности и приобретения полезных навыков взаимодействия с другими людьми. Но не для всех детей она становится «развивающей средой». В некоторых случаях школа только усиливает негативные тенденции в их развитии и затрудняет личностный рост.

Причинами возникновения у младших школьников тревоги и беспокойства могут стать обычные школьные правила. Многие ученики боятся опоздать в школу или перепутать расписание занятий, тревожатся из-за домашних заданий, особенно в том случае, если были вынуждены несколько дней не ходить в школу. В целом по этим причинам тревожатся дети с низким уровнем произвольной регуляции поведения и организованности, поскольку им сложнее самим распределить свои дела и контролировать себя. Однако и дисциплинированные школьники нередко боятся нарушить школьные нормы.

Требования дисциплины традиционно являются одними из самых жестко контролируемых учителями в начальной школе. Дети семи — десяти лет в силу как возрастных, так и некоторых индивидуальных особенностей отличаются повышенной утомляемостью, невысоким уровнем произвольности поведения и познания, поэтому многие первоклассники нарушают правила не из злого умысла, а просто потому что устали. Если учитель в течение урока постоянно делает замечания, одергивает ребят, пресекает разговоры с соседом по парте, то напряженность учеников в классе постепенно нарастает, так что становится понятным их

буйство на переменах. Детям младшего школьного возраста еще трудно сдерживать свои непосредственные реакции, а слишком жесткий контроль со стороны учителя может привести к повышению тревожности даже у спокойных и уравновешенных первоклассников.

Трудности в учебе, ситуации наказания и публичных выступлений (ответы у доски перед классом), оценок и критики могут стать благоприятной почвой для развития тревожности.

Одной из наиболее важных проблем в начальной школе является вопрос об оценках и отметках. Обучение в школе регламентировано системой правил и требований, при этом для оценки результатов учебной деятельности детей используются отметки. Если отметка ставится за выполненное задание, то оценка касается разных сторон деятельности и личности ребенка в целом. Отметки являются традиционным камнем преткновения и одной из основных причин переживаний и детей, и родителей, ведь большинству из нас хочется, чтобы ребенок хорошо учился, был не хуже других, а в идеале — чтобы он превосходил одноклассников.

Безусловно, высокие отметки повышают уверенность ребенка в себе, создают у него чувство комфорта и стимулируют овладение учебным содержанием, однако это происходит только в том случае, если у него выработано правильное отношение к отметкам. Главное — показать ребенку, что отметка не является критерием отношения к нему со стороны взрослых и сверстников (хотя чаще всего происходит именно так), а демонстрирует его сильные и слабые стороны в усвоении знаний и навыков. Так, тройка за решение математической задачи означает, что школьник еще не в полной мере владеет приемами арифметических действий, которые необходимо совершенствовать.

Тревожность на уроке часто бывает связана с опасениями ребенка нарушить правила поведения и получить плохую отметку. Некоторые учителя практикуют снижение отметки, если ребенок ведет себя неправильно (говорит с места, забывает поднять руку и т. д.). Поэтому многие дети испытывают дополнительное напряжение на уроке, боясь получить плохую отметку не только из-за нетвердого знания материала, но и в связи с невыполнением дисциплинарных требований учителя. Школьники могут также испытывать дискомфорт от того, что чувствуют себя ненужными и неинтересными педагогу, особенно при большом количестве учеников в классе.

Проблема отметки и ее уместности в начальной школе до сих пор остается спорной. Пока дети только привыкают к школьной

жизни и приобретают первые учебные навыки, отметки, скорее всего, не нужны. Если же ученикам уже знакомы способы оценочной деятельности, а отметки учителя выполняют только функцию контроля и проверки их собственной оценки результатов труда, то они вполне допустимы. Однако в начальной школе дети еще не овладевают в полной мере оценочной деятельностью, поэтому отметки создают в этот период особую напряженность, заставляют учеников стремиться к получению пятерок любой ценой, чтобы понравиться взрослым.

Если отметки в младшем школьном возрасте можно не ставить, то оценивать деятельность ребенка нужно обязательно. В современной школе отметка как инструмент отслеживания и контроля знаний и умений детей стала настолько гибкой, что постепенно утрачивает свои функции: ребенок не понимает разницы между той или иной отметкой, а также оснований для их выставления. Обесценивание отметок приводит не только к снижению учебной мотивации, но и к изменению самооценки школьников. Привыкая получать пятерки, не прикладывая усилий, ребенок уже не получает от высокой отметки радости и рассматривает ее как что-то само собой разумеющееся. Такие отметки не затрагивают эмоциональную сферу детей, не побуждают к дальнейшим достижениям. Поэтому необходимо ориентироваться не на отметку, а на содержательную оценку деятельности учеников. Стремитесь как можно более точно оценивать работу ребенка, указывайте на его ошибки и достижения, не бойтесь отрицательных оценок, ведь, захваливая ребенка, вы можете навредить ему. Школьная успеваемость постепенно становится не только мерой успеха в учебе, но и характеристикой его личности. Однако плохую оценку нельзя компенсировать ни послушанием, ни раскаянием, ни успехами в других сферах: если ты не знаешь урока, то учитель обязательно выявит это. Поэтому младшие школьники превращают отметку в фетиш: они начинают считать пятерки, хвастаются своими успехами перед одноклассниками, скрывают двойки и т. д. Нужно стараться как можно точнее объяснить ребенку разницу между оценкой и отметкой и ставить отрицательные оценки только в том случае, если школьник уверен в доброжелательном отношении взрослого.

В процессе формирования у школьников таких полезных качеств, как добросовестность, аккуратность, послушание, педагоги нередко предъявляют непосильные требования к ученикам. Специфической особенностью учения является то, что связь

между самим процессом обучения и его результатом для многих младших школьников неочевидна. Поскольку результат учения чаще всего нематериален (владение знанием, умение применить его в разных ситуациях и т. д.), для ребенка более понятным результатом его усилий становится отметка. Если родители и учителя поддерживают стремление первоклассника получать высокие отметки любой ценой (даже если для этого нужно просидеть весь день над учебником или привлечь к решению трудной задачи старшего брата-студента), постепенно у школьника возникнет ощущение, что отношение к нему значимых взрослых напрямую определяется его успеваемостью: «Я хороший, только когда получаю пятерки». Таким образом, отметки становятся средством расположить к себе родителей, учителей и одноклассников.

Школьная ситуация ярко выявляет различия в поведении тревожных и нетревожных ребят. Высокотревожные школьники эмоционально острее, чем низкотревожные, реагируют на неудачу (например, на низкие отметки). Высокотревожные дети менее эффективно, чем низкотревожные, работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи (например, на контрольной). Тревожные школьники очень боятся неудачи, и этот страх зачастую бывает сильнее, чем стремление к достижению успеха.

Различается и отношение к школе тревожных и нетревожных ребят. Нетревожные дети, как правило, положительно относятся к школе, а при наличии высокой самооценки начинают стремиться к достижениям в тех областях, к которым у них есть интерес и способности. Тревожные школьники чаще всего отказываются от выполнения сложных, с их точки зрения, заданий, так как боятся получить плохую отметку и огорчить родителей. У некоторых высокотревожных детей формируется свертответственное отношение к школе: они стремятся быть первыми во всем не из-за высокой самооценки, а, наоборот, из-за страха неудачи, которую они пытаются предотвратить любыми способами. Поэтому важно выяснить не только отношение ребенка к школе, но и причины этого отношения. Следует понять, как первоклассник чувствует себя на уроках: испытывает ли он радость или облегчение в случае успеха, какие переживания испытывает при неудаче.

Мышление в младшем школьном возрасте становится основным познавательным процессом, и от того, насколько эффективно ребенок может выполнять логические операции при решении

разных задач, во многом зависит его школьная успешность. В младшем школьном возрасте эффективность механического запоминания более высокая, чем логического, поскольку основные интеллектуальные операции еще только формируются. Однако чисто механическое запоминание помогает справляться далеко не со всеми видами учебных задач. Заучивание трудного содержания без его осмысления не дает возможности использовать полученные знания в новой ситуации.

Как показали психологические исследования, уровень тревожности оказывает влияние на продуктивность учебной деятельности школьников: в решении сложных задач ученики с примерно одинаковым уровнем интеллектуального развития, но разным уровнем тревожности показывали различные результаты. Нетревожные школьники лучше справлялись с заданием, чем их более тревожные одноклассники, хотя умственные способности позволяли и тем и другим достичь успеха.

Отношение взрослых к ребенку

Эмоциональное самочувствие ребенка зависит не только от его школьной успешности, но и от отношения значимых взрослых (родителей, педагогов) к его достижениям. В этот период важную роль играют также взаимоотношения со сверстниками. Отношение родителей к ребенку, степень теплоты и заботы, а также контроля за поведением и успеваемостью оказывают значимое влияние на характер его развития и результативность деятельности. Поведение родителей и их воспитательные воздействия во многом определяют восприятие и отношение ребенка к миру.

Эмоциональный опыт общения с родителями формирует личностные ожидания школьника. В зависимости от отношения близких взрослых они могут быть уверенно-оптимистическими или тревожно-пессимистическими.

Общение со взрослым является необходимым условием существования ребенка и вместе с тем одним из основных факторов, влияющих на его психическое и личностное развитие. В процессе воспитания ребенка родители выполняют несколько функций. В о - п е р в ы х, они являются источником эмоционального тепла и поддержки, без которых школьник чувствует себя одиноким и беспомощным, в о - в т о р ы х — оценки, поощрений и наказаний. В - т р е т ь и х, представляют пример для подражания

и являются воплощением лучших личностных качеств. В ч е т в е р т ы х, родители являются источником знаний, жизненного опыта, а также друзьями и советчиками при решении сложных жизненных проблем. По мере взросления ребенка соотношение этих функций и их психологическая значимость меняются.

Школьник не только подражает действиям значимых взрослых, но и перенимает общие тенденции их поведения. Таким образом, формируются не только позитивные, но и негативные черты личности, в том числе агрессивность и тревожность.

Влияние семьи на развитие личности ребенка осуществляется несколькими способами, среди которых:

- прямое внушение ребенку определенного мнения о себе;
- формирование уровня притязаний через передачу тех или иных способов выполнения действий;
- контроль за поведением ребенка и обучение его способам и критериям самоконтроля;
- косвенное управление формированием самосознания путем вовлечения ребенка в поведение, которое может повысить или понизить его самооценку, изменить его «образ Я».

При этом и прямое внушение, и наблюдение за поведением родителей в разных ситуациях оказываются эффективными способами психосоциального развития ребенка.

Сложившиеся взаимоотношения в семье не только определяют развитие самосознания ребенка и его отношение к себе, но и приводят к формированию определенных психологических качеств. Чаще всего «трудные» дети воспитываются родителями, которые сами имели проблемы в детстве. Отношение родителей произвольно откладывает отпечаток на психику ребенка еще в дошкольном возрасте и, как правило, не осознается. Став взрослым, человек воспроизводит модель поведения своих родителей, считая ее единственно правильной. Таким образом, происходит «социальное наследование» стиля общения из поколения в поколение: большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве. При этом нельзя забывать, что опыт общения и взаимоотношений с родителями и значимыми взрослыми, приобретенный в семье, в значительной степени определяет характер отношений ребенка с окружающими людьми и на новом возрастном этапе. Период детства предопределяет последующее развитие личности. Становление эмоционально-волевой сферы, с которой тесно связано формирование личности, — сложный и длительный процесс, характеризующий психическое развитие. В возникнове-

нии тревоги большое значение имеют семейное воспитание, отношения ребенка с ближайшими родственниками. Психологические исследования показали, что тревога, зарождающаяся у ребенка уже в семимесячном возрасте, при неблагоприятных условиях в младшем школьном и подростковом возрасте может перерасти в тревожность, т. е. стать устойчивым свойством личности.

На протяжении всего периода детства наибольшее влияние на развитие личности ребенка оказывает степень принятия и отзывчивости, а также степень контроля и требовательности родителей к детям. Принятие и отзывчивость характеризуются тем, насколько родители чувствительны к нуждам своих детей и готовы проявить любовь. Отзывчивые родители часто улыбаются, хвалят и поощряют своих детей. В противоположность этому, менее принимающие и менее отзывчивые родители часто принижают, критикуют, наказывают или игнорируют своих детей и редко дают им понять, что они любимы.

Требовательность и контроль проявляются в объеме предписаний, предъявляемых родителями к детям. Требовательные мамы и папы устанавливают правила, ожидая, что их сын или дочь всегда будут им следовать. Такие родители жестко контролируют действия своих детей. Нетребовательные родители предоставляют больше свободы ребенку, чтобы он мог следовать своим интересам и самостоятельно решать, что ему делать. Сочетание этих двух характеристик (родительское принятие и степень контроля) лежит в основе трех стилей родительского воспитания: авторитарного, авторитетного и разрешающего.

Авторитарный стиль воспитания основан на высоком уровне контроля и требований при недостатке теплоты и ответственности по отношению к ребенку. Контроль в семье, где родители придерживаются этого стиля, осуществляется как при помощи жесткой системы моральных правил (без физических наказаний), так и путем суровых наказаний (иногда с применением насилия, в том числе и психологического). В первом случае дети становятся тревожными, замкнутыми, неуверенными в себе, у них замедляется развитие навыков общения. Во втором случае дети становятся агрессивными, конфликтными и часто нарушают правила поведения в обществе. В обоих случаях ребята лишены родительского тепла вследствие профессиональных, социальных амбиций матери, тяжелого материального положения семьи, изменения спокойного безмятежного уклада в связи с появлением ребенка и т. д.

Второй вариант воспитания является наиболее нежелательным, поскольку у ребенка формируется чувство ненужности и незащищенности в семье. Погруженность родителей в свои дела, игнорирование потребностей ребенка и эмоциональная отстраненность лишают его ощущения стабильности и упорядоченности социальных отношений и провоцируют возникновение повышенной тревожности, неуверенности, импульсивности, а в сложных ситуациях — агрессивности и неуправляемости, что увеличивает риск возникновения антисоциального поведения. При авторитарном стиле воспитания у ребенка не формируются самоконтроль и чувство ответственности, отмечаются незрелость суждений, заниженная самооценка.

Авторитетный стиль воспитания предполагает выстраивание равноправных отношений в семье, когда родители выдвигают четкую систему требований и заранее оговаривают наказание в случае их нарушения. Общение в семье в этом случае основано на взаимном доверии и уважении. Ребенок имеет такое же право голоса, как и взрослые члены семьи. Однако степень принятия ребенка авторитетными родителями различается: одни не выражают привязанности к своим детям, они прямы, рациональны, малоэмоциональны, но при этом предоставляют ребенку свободу; другие намного сердечнее, способны проявить сочувствие и нежность. Кроме того, родители, придерживающиеся авторитетного стиля воспитания, не придают особого значения прогрессу в успехах своих детей: им гораздо важнее, чтобы ребенок чувствовал себя любимым и счастливым в семье. Дети, воспитываемые авторитетными родителями, приобретают такие положительные качества, как ответственность, независимость, способность к сотрудничеству, любознательность, активность, общительность, но при недостатке тепла могут проявлять несдержанность и агрессивность в общении.

Разрешающий стиль воспитания, при котором родители не ограничивают ребенка, чрезмерно балуют его, приводит к формированию нежелательных качеств личности. Отсутствие четких требований, неумение родителей контролировать поведение, с одной стороны, способствуют развитию неуверенности и тревожности, а с другой — стимулируют асоциальное поведение детей, поскольку те не умеют и не хотят выполнять требования взрослых. В результате непоследовательного поведения родителей, их неумения настоять на своих требованиях дети становятся неуравновешенными, непослушными, раздражи-

тельными, гневливыми, капризными, стремятся доминировать над другими детьми.

Помимо стиля воспитания большое влияние на возникновение тревожности у детей оказывают личностные особенности родителей, в частности тревожность матери. Материнская любовь безусловна: мать любит своего ребенка вне зависимости от его успехов, уровня достижений или способностей. Однако беспомощность малыша вызывает у многих матерей тревогу по поводу его здоровья и развития, они передают свое беспокойство ребенку. В результате малыш использует дискомфорт, причины которого он не осознает.

Тревожная мать, ощущая себя единым целым с ребенком, пытается оградить его от воображаемых опасностей. В результате в отсутствие матери ребенок испытывает беспокойство, волнение, страх, легко теряется, у него развиваются пассивность и зависимость.

Неуверенность и беспокойство родителей передаются ребенку при помощи механизма эмоционального заражения, который стимулирует рост тревожности, хотя причины переживаний родителей школьнику не понятны. Тревожность, заимствованная ребенком от матери, отличается от тревожности, обусловленной внутренними причинами (в частности, неудовлетворением потребностей в любви, заботе, безопасности). В данном случае тревожность младшего школьника связана с влиянием внешних факторов, поэтому он сам не может с ней справиться. Она может быть устранена только самой матерью. Но возможность управлять другим человеком ограничена, поэтому возникает особая зависимость ребенка от матери.

Тревожная привязанность может быть связана не только с матерью, чрезмерно опекающей ребенка, но и с другими значимыми взрослыми, заменяющими ему сверстников и ограничивающими в чем-то его активность и самостоятельность. Здесь не обязательно речь идет о чрезмерном уровне заботы, обозначаемом как гиперопека (стремление родителей контролировать каждый шаг ребенка, ограничивать его самостоятельность и решать за него возникающие проблемы). Забота может быть и не чрезмерной, но носить несколько формальный, излишне правильный и обезличенный характер. При воспитании в неполной семье или в семье с негармоничными взаимоотношениями, когда традиционно мужские роли исполняет мать, у ребенка может исказиться образ пола, что, в свою очередь, способствует развитию тревожности.

Невротические отклонения, депрессия родителей приводят к отчуждению их от детей. В результате и младшие школьники постепенно отдаляются от родителей. Ранний негативный опыт общения с родителями накладывает отпечаток на всю дальнейшую жизнь ребенка: у него могут развиваться тревожность и депрессия, поскольку еще в детстве у него формируются комплексы иррациональных мыслей и оценок, искажающих восприятие реальности. Тревожный ребенок склонен к свехобобщениям и преувеличениям («Меня никто никогда не полюбит»; «Если папа узнает, что я взял его деньги, он меня убьет» и т. д.). Он сосредоточен на негативных моментах и игнорирует позитивные моменты происходящих событий. Любую ситуацию ребенок воспринимает как лично значимую, даже если она к нему не относится.

Ребенок, не испытывающий тревоги и беспокойства, будет значительно меньше зависеть от других людей, их поддержки, расположения и заботы. И наоборот, чем больше он подвержен тревоге, тем сильнее будет зависеть от эмоционального состояния окружающих его людей. Последнее напрямую связано с эмоциональной чувствительностью ребенка и тревожностью самих взрослых, непроизвольно передающих ему свое беспокойство в процессе повседневного общения.

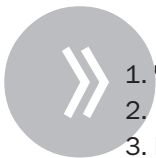
Таким образом, позитивное родительское отношение основывается на следующих принципах:

- предоставление ребенку свободы для обеспечения возможности исследовательской деятельности;
- установление сердечных, добрых взаимоотношений в семье;
- искренняя привязанность родителей к детям;
- доверие (для обеспечения безопасности ребенка, стимулирования развития социальных навыков).

Безусловно, у каждого из родителей имеется своя точка зрения на воспитание ребенка и, соответственно, своя позиция во взаимоотношениях с ним. Поэтому в семье может возникнуть несколько воспитательных стратегий, не всегда гармонично сочетающихся. В таком случае ребенок оказывается в ситуации противоречивых требований и влияний. Споры и ссоры по вопросам его воспитания еще более усиливают семейный конфликт и напряженность. Но если хотя бы один взрослый придерживается продуктивного стиля воспитания и доброжелательной позиции по отношению к ребенку, то его самочувствие значительно улучшается. Так, требовательность и отстраненность родителей может компенсироваться теплым и заинтересованным отно-

шением бабушки или старшей сестры, которым ребенок доверяет и к которым испытывает искреннюю привязанность.

Возникновению тревожности у ребенка могут способствовать завышенные ожидания родителей, связанные с неверным представлением о его индивидуальности. Для того чтобы лучше понять своего сына или дочь, ответьте на следующие вопросы.



1. Что вам обычно не нравится в поведении вашего ребенка?
2. Какие черты его личности или привычки вас раздражают?
3. Как вы обычно реагируете на то, что вам не нравится в ребенке?
4. Как вы думаете, вы хорошо знаете своего ребенка?
5. Ваше мнение о ребенке обычно совпадает с тем, которое вы слышите от учителей или знакомых?
6. Чем, как вам кажется, ваш ребенок отличается от вас и супруга (супруги)?

Также можно составить словесный портрет вашего ребенка, отмечая его своеобразные черты, достоинства и недостатки, типичные формы его поведения в разных ситуациях, реакции на ваши похвалу и наказание.

Не менее важными для развития личности младшего школьника является его отношения с учителем, который в начальной школе становится вторым после родителей значимым взрослым в его жизни. Педагог не только передает ребенку знания и умения и контролирует выполнение учебных задач, но и во многом является образцом поведения. Однако общение с учителем существенно отличается от того типа взаимоотношений, которые сложились у ребенка в период его дошкольного детства. Общение с педагогом детского сада строилось на основе эмоционального принятия и было сродни родительскому, тогда как общение с учителем строится на основе новой, оценочной ситуации. Наиболее значимое влияние на процесс обучения и развитие личности школьников, а также взаимоотношения в детском коллективе оказывают не педагогическая технология и качество знаний, а личностные особенности учителя, отражающиеся в стиле педагогического руководства.

Стиль педагогического руководства имеет три составляющие, среди которых:

опора на индивидуальные особенности учеников в организации обучения — учитель принимает или игнорирует уникальность своих воспитанников;

□ степень эмоционального принятия учеников и их проблем — педагог видит личность в каждом ребенке, стремится помочь ему проявить свои потенциальные возможности, заинтересован в успехах всех своих учеников или эмоционально отгорожен, сохраняет дистанцию в отношениях с детьми и родителями, сдержан и холоден в оценках, но стремится критиковать и наказывать за промахи;

□ степень контроля за действиями и достижениями учащихся — педагог разрешает ученикам проявлять самостоятельность и инициативу, жестко или тактично оценивает результаты их труда, стремится вмешиваться в деятельность школьников или предоставляет им возможность самим выбрать способ действия.

Учитель, ориентированный на достижения своих учеников, придерживающийся демократического стиля, проявляет высокую степень контроля за их обучением, но в то же время эмоционально принимает детей, заинтересован в их успехах и выстраивает индивидуальный подход в воспитании и обучении школьников. Развитая эмпатия (способность тонко улавливать эмоциональное состояние другого человека и откликаться на него) помогает педагогу чутко реагировать на изменения в деятельности и самочувствии учеников, постоянно соотносить избранные методы педагогического воздействия с особенностями детского коллектива, а отсутствие дистанции в отношениях с детьми повышает их доверие к учителю и делает воспитательные приемы более эффективными.

Педагог поощряет самостоятельность и активность ребят в обсуждении учебных задач, поддерживает их инициативу и стремление к творчеству, принимает активное участие во внешкольной жизни детей, уделяет большое внимание развитию личности и расширению кругозора своих воспитанников. Школьники, учащиеся в классе у такого педагога, получают удовольствие от самого процесса обучения, они удовлетворены своей работой даже в случае невысоких отметок, так как умеют правильно оценить свои ошибки. Все это повышает уверенность ребят в себе и поддерживает высокий уровень учебной мотивации. Кроме того, в классе складывается эмоционально комфортная атмосфера, создающая условия для доброжелательного общения учеников.

Авторитарный педагог, в отличие от учителя, ориентированного на достижения учеников, недооценивает индивидуальные особенности ребят, блокирует проявления и развитие их инициативы и самостоятельности, добивается беспрекословного подчи-

нения и строго контролирует учебную деятельность, поведение и взаимоотношения между детьми в классе. Стремясь к высокой успеваемости, учитель применяет запугивание и систему наказаний за невыполнение его требований. Несмотря на то что продуктивность деятельности учеников в классе авторитарного педагога нередко оказывается выше, чем в классе лично ориентированного учителя, эмоциональное самочувствие детей далеко от оптимального.

Жесткие рамки, устанавливаемые авторитарным педагогом, нередко подразумевают высокий темп урока, что держит ребенка в постоянном напряжении в течение длительного времени и порождает страх не успеть или сделать что-либо неправильно. Дисциплинарные меры, применяемые таким учителем, чаще всего сводятся к порицаниям, окрикам, отрицательным оценкам, наказаниям. Зачастую к авторитарному стилю прибегают неуверенные в себе учителя с заниженной самооценкой. Они стремятся постоянно занимать учащихся, не позволяют им расслабляться.

В качестве стимула к учебе такие педагоги используют чувство вины, они выстраивают обучение на основе конкурентной борьбы между одноклассниками, допускают жульничество во время контрольных и экзаменов. Подобные педагогические воздействия наносят ученикам огромный вред, снижают их личный потенциал и провоцируют возникновение тревожности.

Непонимание взрослыми внутренних переживаний ребенка приводит к усугублению его психологического неблагополучия в школе. Многие учителя придерживаются оценочно-безличной позиции в отношениях с детьми. Даже проявляя участие, они не оказывают необходимой помощи тревожным детям. В результате авторитарности учителя у детей развиваются страх и неприятие школы, обостряются невротические проявления.

При *попустительском* стиле педагогического руководства учитель предоставляет ученикам полную свободу действий, не заинтересован в их успехах и не следит за дисциплиной в классе, в результате чего у детей появляется неудовлетворенность, падает успеваемость, возникают конфликты и ссоры между одноклассниками.

Непоследовательность учителя вызывает у ребенка тревожность, так как не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Постоянная изменчивость требований педагога, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная не-

уравновешенность приводят к возникновению растерянности у младшего школьника, который не может решить, как ему следует поступать в том или ином случае. Если при этом ребенок раним и чувствителен и к нему не найден индивидуальный подход в воспитании и обучении, высокая тревожность может привести к неврозу.

Таким образом, наиболее благоприятным стилем педагогического руководства является демократический стиль, предполагающий личностно ориентированный подход учителя к школьникам.

Учитель, ориентированный на достижения учеников, поддерживает стремления своих воспитанников получить как можно больше знаний, способствует сохранению и усилению познавательного интереса и раскрытию индивидуальности каждого школьника. Свободная, доброжелательная обстановка на уроках такого педагога позволяет чувствовать себя уверенно даже высокотревожным школьникам. Недооценка же индивидуальных особенностей детей авторитарным педагогом приводит к росту у детей тревожности, недоверия к себе, депрессивности, враждебности, затрудняет общение между одноклассниками. Кроме того, эмоциональная отгороженность учителя от учеников приводит к тому, что школьники вырабатывают формальное отношение к учению: основным мотивом их деятельности становится страх получить плохую отметку и вызвать недовольство строгого педагога.

Помимо уровня самооценки и эмпатии учителя большую роль в развитии личности детей и их школьной успешности играют индивидуальные особенности педагога, проявляющиеся в темпе урока, предпочтительном канале передачи информации (визуальный образный, визуальный семантический, аудиальный и др.), скорости реагирования и т. д. Учитель, обладающий высоким темпом деятельности, задает в классе темп, отвечающий его особенностям, однако далеко не все ученики могут работать в таких условиях. Медлительные дети испытывают в данной ситуации напряжение и дискомфорт, поскольку не успевают за учителем и за более энергичными одноклассниками. Особенно ярко это проявляется на контрольных: ученики, для которых темп урока слишком быстрый, испытывают обиду и не понимают, почему их все время подгоняют и мешают сосредоточиться. В результате их оценки оказываются ниже, чем они могли бы быть при более умеренном темпе урока.

Не менее важными в развитии младших школьников оказываются такие личностные качества учителя, как эмоциональная

стабильность и стрессоустойчивость. Эмоционально неуравновешенные педагоги, как правило, избирают жесткий, директивный стиль взаимодействия с учениками и стремятся ограничивать общение с детьми только рамками урока. В результате школьники боятся обращаться к учителю за помощью, считают его строгим, чувствуют себя скованно. Эмоционально стабильные педагоги, наоборот, стремятся к активному взаимодействию с учениками, а их уверенность в себе способствует повышению самооценки у тревожных школьников.

Позиция учителя оказывает влияние и на процессы групповой дифференциации в детском коллективе. Как мы уже отмечали, взаимоотношения с одноклассниками являются важным фактором развития личности младшего школьника, а повторяющийся неуспех, ощущение своей неполноценности, боязнь допустить ошибку способствуют невротизации и затрудняют его общение в классе. Положение ученика в группе сверстников показывает, насколько он принят ими, насколько реализованы или ущемлены его притязания на признание среди ровесников. Каждый ребенок занимает в группе сверстников определенное положение, которое отражает отношение к нему одноклассников. Обычно в классе выделяются два-три ребенка, пользующиеся наибольшей популярностью: с ними многие хотят дружить, сидеть рядом на уроках, им подражают, уступают в споре, охотно выполняют их просьбы. Есть и непопулярные дети. С ними мало общаются, их не принимают в игры на переменах, им не помогают. Остальные дети располагаются между этими «полюсами».

Таким образом, в группе детей выделяются лидеры, которые умеют организовать деятельность других детей, привлекают к себе внимание. Лидерами в начальной школе, как правило, оказываются хорошо успевающие, активные, общительные дети, которые принимают и умеют выполнять нормы и требования взрослых. Аутсайдерами обычно оказываются тревожные, неуверенные в себе ребята, не умеющие общаться, а также школьники с яркой индивидуальностью или необычными способностями. Дети тяжело переживают свою изоляцию в группе сверстников, что сказывается не только на их самочувствии, но и на отношении к школе. Ребенок полагает, что он сам виноват в том, что его не любят. Заслужить любовь младший школьник будет стремиться с помощью положительных результатов, успехов в учебной деятельности. Если его ожидания не оправдаются, у него усилится тревожность.

Индивидуальные особенности детей

Причинами тревоги ребенка могут быть и индивидуальные особенности и качества личности, между которыми есть существенная разница. Качества личности формируются под влиянием социального окружения и могут изменяться в течение жизни, тогда как индивидуальные особенности связаны с динамикой работы нервной системы, и изменить их нельзя. Врожденные индивидуальные черты (и их сочетания) оказывают влияние на формирование различных качеств личности, в том числе и на возникновение тревожности.

Индивидуальные особенности высшей нервной деятельности ребенка, в основе которых лежат свойства нервных процессов возбуждения и торможения и их различные сочетания, проявляются уже в дошкольном возрасте. Эти свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов, проявляются в поведении ребенка. Дети с сильной нервной системой могут долго работать или играть, ориентироваться в непривычной ситуации, у них, как правило, высокий эмоциональный тонус, устойчивое в пределах возрастных возможностей внимание. Такие школьники могут сравнительно быстро переключаться на новый вид деятельности, для них характерны высокий темп и интенсивность работы. Дети со слабой нервной системой вялы, замедленны в действиях, труднее включаются в работу, долго восстанавливаются, работают медленно, часто отвлекаются. Темп и интенсивность деятельности таких ребят низкие.

Некоторые ученые связывают тревожность с несбалансированностью нервных процессов. Особенности работы нервной системы проявляются в психологической сфере ребенка в виде определенных психодинамических качеств, характеризующих скорость и гибкость переключения с одного стимула на другой, форму и порог эмоционального реагирования на различные ситуации, направление реакции в затруднительной ситуации, степень открытости новому опыту и др.

Степень тревожности также связана со скоростью принятия решения в ситуации, содержащей альтернативы. Импульсивные дети быстро выполняют задания, но делают много ошибок. Для импульсивных школьников также характерны высокий темп деятельности и повышенная динамика движений. Рефлексивные дети, наоборот, долго обдумывают задание, прежде чем принять решение, стараются собрать как можно больше информации, тратят много времени на размышления и в

результате более успешно справляются с заданием. Им труднее выполнять задания при дефиците времени и невозможности получить необходимые сведения, поэтому они плохо справляются с контрольными работами, испытывают трудности в ситуациях публичной оценки (при ответе у доски), медленнее усваивают новые знания.

Импульсивные дети менее способны к анализу своих ошибок и более эмоциональны, чем рефлексивные. Кроме того, импульсивные школьники более чувствительны к возможному несовпадению полученного результата с ожидаемым, что ведет к росту тревожности. Однако тревожными могут стать и рефлексивные дети, поскольку их рефлексивность может переходить в самокритику, выискивание в себе недостатков. Склонность обдумывать происходящие события и поведение людей может вызвать у таких школьников рост тревожности, поскольку они болезненно воспринимают свою неуспешность, не различают оценку и отметку, часто бывают скованы и напряжены в общении с одноклассниками.

Скорость переключения с одного стимула на другой может быть высокой и низкой. Высокая скорость переключения (пластичность, гибкость) приводит к тому, что дети быстро меняют способы мышления в процессе взаимодействия с предметной средой, стремятся к разнообразию форм предметной деятельности. Низкая скорость переключения (ригидность), особенно в эмоциональной сфере, ведет к тревожности, поскольку ребенок сосредоточен на отрицательных переживаниях, погружен в мрачные мысли, долго помнит обиды. Взаимоотношения ригидных детей с людьми зачастую имеют конфликтный характер, поскольку ребята склонны длительно удерживать сложившееся мнение об окружающих и часто воспринимают слова и оценки взрослого неадекватно, через призму своего отношения к нему.

Хотя каждая пара индивидуальных особенностей (пластичность — ригидность, импульсивность — рефлексивность) достаточно независима от других, пластичность чаще всего встречается у импульсивных детей, а ригидность — у рефлексивных. Выясняя причины тревоги у ребенка, важно определить, какие именно индивидуальные особенности ему присущи. У импульсивного и пластичного ребенка тревожные реакции возникают быстрее и проявляются сильнее, но его легче успокоить, отвлечь от тревожных мыслей. Рефлексивные и ригидные дети более глубоко переживают неприятности, не переносят несправедливос-

ти. Поэтому при неблагоприятных условиях у них скорее, чем у пластичных, может развиваться постоянная тревога.

Пластичные, открытые дети оказываются более устойчивыми к стрессам, поскольку склонны воспринимать происходящие изменения не как угрозу, а как испытание. Уверенность в себе и в безусловной родительской любви формирует сознательное и ответственное отношение к трудностям, поэтому такие дети легко справляются с тревогой и ощущают ее мобилизирующее влияние.

Тревожность связана также со степенью открытости человека миру, которая является врожденной, и его общительностью, которая развивается в процессе взаимодействия с людьми. Важную роль в формировании данного качества играют индивидуальность родителей, их воспитательные стратегии и отношение значимых взрослых к ребенку.

У эмоционально холодных, сдержанных матерей дети даже с ярко выраженной направленностью на общение не всегда вырастают открытыми и контактными. Такие ребята особенно болезненно воспринимают отчужденность родителей и их запреты на общение со сверстниками. Эти обстоятельства могут спровоцировать возникновение тревоги, поскольку школьник не может объяснить себе, почему родители не одобряют естественного, с его точки зрения, стремления общаться с друзьями. Постоянные ограничения могут привести к озлобленности и конфликтности ребенка, агрессии по отношению к членам семьи. Открытость и общительность экстравертного школьника могут затруднить формирование правильного отношения к школе и привести к непониманию специфики ролевых отношений учителя и учеников. Дефицит общения в семье ребенок будет пытаться компенсировать общением в классе, однако педагог и одноклассники могут и не разделить его стремления.

Интровертные дети более закрыты, они настороженно относятся ко взрослым, им труднее завязывать контакты со сверстниками. Если замкнутый, необщительный школьник воспитывается в семье, в которой оба родителя являются выраженными экстравертами, у него неизбежно возникают трудности во взаимоотношениях. Родители пытаются вовлечь ребенка в общение, искусственно расширяя круг его социальных контактов, однако вместо ожидаемого результата получают прямо противоположный — их сын или дочь не только еще больше замыкаются в себе, но и становятся неуверенными и тревожными, полагая, что они не могут оправдать ожиданий родителей. Свою замкнутость они

начинают оценивать как недостаток. Ребенок стесняется и еще больше отдаляется от сверстников. Присмотритесь к ребенку: если он неохотно идет на контакт, его пугают незнакомые, он быстро устает в шумной компании ровесников, теряется, когда ему задают вопросы, скорее всего он интроверт. Для того чтобы он чувствовал себя комфортно, позвольте ему общаться столько, сколько он пожелает, и с теми ребятами, которые ему нравятся и проявляют к нему симпатию. Дружеские привязанности интровертов очень глубоки, а в спокойной, доброжелательной атмосфере раскрываются его лучшие качества. Даже самый замкнутый ребенок может стать раскованным и от души повеселиться на детском празднике в компании близких и приятных ему взрослых и сверстников.

Если родители являются интровертами, у ребенка также может углубиться замкнутость. Взрослые, с недоверием относящиеся к окружающим, поддерживают замкнутость ребенка, которая может приобрести тревожный характер, поскольку недостаток социального опыта приводит к многочисленным ошибкам и недоразумениям при попытках наладить отношения с окружающими.

Различия в эмоциональной сфере детей проявляются также в пороге эмоционального реагирования (высоком и низком) и форме проявления эмоций (открытой и закрытой). Младшие школьники, открыто выражающие свои эмоции, динамичны, подвижны, легко идут на контакт, без проблем выражают радость, обиду или неудовольствие. Переживаемые ими эмоции легко угадываются по их поведению, мимике. Дети с закрытой формой проявления эмоций, наоборот, сдержанны, даже эмоционально холодны, спокойны, слабо возбудимы, об их истинных чувствах трудно догадаться. Дети с высоким порогом эмоций реагируют только на ситуации, их трудно рассмешить или расстроить, в то время как ребята с низким порогом эмоций реагируют на любую мелочь. Чем ниже порог эмоционального реагирования и чем меньше выражены эмоции в поведении ребенка, тем он менее устойчив к стрессам. Ему трудно общаться с окружающими, поскольку любое замечание взрослого вызывает у него сильные, но незаметные для окружающих переживания. Такие дети держат в себе свои истинные чувства, поэтому у них чаще возникают тревожность, разнообразные страхи невротического характера и психосоматические расстройства.

Особенности эмоциональной сферы детей ярко проявляются в сложных обстоятельствах. В ситуации, затрудняющей удовлет-

ворение потребностей, или в случае неудачи у младших школьников чаще всего возникает гнев. Когда что-то мешает добиться цели, то появляется желание ликвидировать помехи. Когда же все попытки выйти из сложной ситуации оказываются неудачными, возникает чувство безнадежности и протест против сложившихся обстоятельств, что также проявляется в эмоции гнева. Когда все адекватные попытки решения проблемы исчерпаны, ребенок обращается к так называемым замещающим действиям, которые не направлены на решение проблемы, а только позволяют на некоторое время снизить тревожность (школьник переводит разговор на другую тему, изображает, что увлечен каким-то другим делом, и т. д.). Однако проблема остается неразрешенной, в связи с этим растет чувство беспокойства, которое зачастую становится источником новой гневной вспышки. Внешние проявления гнева различные: ребенок может вести себя агрессивно, грубить, оскорблять окружающих, а может просто расплакаться.

Гнев может проявляться в виде кратковременных вспышек или как длительное состояние, причем интенсивность эмоции и ее внешнее выражение совпадают далеко не всегда. Например, ребенок с закрытой формой проявления эмоций, испытывающий трудности в выражении своих переживаний, может чувствовать гнев, но внешне этого не показывать. Окружающие люди будут знать о его напряжении до тех пор, пока он не «взорвется» и не выплеснет накопившееся раздражение. Гневная вспышка в этом случае является разрешением конфликта. Однако гнев позволяет снять излишнее напряжение, но не решает проблему. Если у ребенка часто случаются гневные вспышки, он нетерпелив и раздражителен, а его поведение носит ярко выраженный соревновательный характер, то у него скорее разовьется тревожность.

Гнев может выполнять также функцию защиты в сложной, неоднозначной ситуации. Например, школьник не может правильно ответить на довольно простой вопрос. Учитель дружелюбно и с пониманием относится к трудностям ученика, однако статус и сама личность педагога не позволяют ребенку сказать правильный ответ, так как он кажется ему слишком простым. В этой ситуации ученик не хочет выглядеть глупым в глазах взрослого. Таким образом, создается напряженная ситуация, выйти из которой можно, лишь переключив внимание с решения проблемы на ее переживание. Наиболее простой способ дать понять учителю о внутреннем дискомфорте и тяжести ситуации — это разрыдаться перед ним. Эмоциональный срыв в данном случае являет-

ся уходом от ответственности. Ребенок может сознательно преувеличивать трудность сложившейся ситуации, которая представляется ему как несправедливая и враждебная. Итак, вспышки гнева зачастую носят защитный характер, помогают снизить тревожность в неопределенной ситуации.

Тревожные, неуверенные в себе дети часто обижаются. Обида возникает, когда ожидания в отношении значимого человека (и взрослого, и сверстника) не оправдываются. Обижаясь, ребенок лишает окружающих возможности вести себя естественно, так как обидчивый человек вызывает у других людей чувство вины, даже если для этого нет реальной причины. Человек, на которого обижаются, вынужден изменить свое поведение, чтобы на него больше не обижались. Обидчивость тревожного ребенка носит защитный характер, так как ситуация неопределенности является очень сложной для него. Обижаясь, он пытается упорядочить, стабилизировать свою жизнь, добиться хорошего к себе отношения вне зависимости от его поступков и ситуации.

В состоянии обиды ребенок может не только испытывать гнев, открыто проявлять его, переводя обиду в оскорбление, но и мысленно наказывать обидчика, испытывая при этом некоторое удовольствие. Представляя себе картины мести злой учительнице или противному однокласснику, младший школьник испытывает возбуждение, которое не находит выхода и постепенно истощает ресурсы организма. Поэтому обида является одной из самых неблагоприятных стрессовых эмоций, она неконструктивна, причиняет страдания не только самому ребенку, но и его близким, мешает трезво оценить ситуацию.

С обидой тесно связано чувство вины, которое возникает в том случае, если человек оценивает свое поведение как не соответствующее ожиданиям других. Если действия ребенка вызывают у окружающих разочарование, обиду, отвращение, он испытывает мучительное чувство вины («не оправдал надежд»), которое отрицательно влияет и на самооценку, и на самочувствие. Высокая тревожность мешает младшему школьнику правильно оценить ожидания других людей, поэтому зачастую он ведет себя совсем не так, как хотелось бы родителям. При этом чувство вины мучительно переживается ребенком, облегчить страдание помогает прощение. Чувство вины характерно для сверхответственных школьников, которые в любой ситуации стараются соответствовать самым высоким требованиям.

В том случае, когда ребенок осознает несоответствие своего реального поведения представлению о себе, возникает стыд. Если

младший школьник считает себя умным и знающим, то в ситуации, когда обнаруживается его некомпетентность, возникает противоположная оценка себя («я — неумеха») и, как следствие, — чувство стыда. Появление стыда говорит о том, что произошло рассогласование «образа Я» с Я-реальным: совершенный поступок не соответствует устоявшемуся мнению ребенка о себе. В этом случае можно помочь извлечь пользу из этого чувства, так как оно позволяет осознать свои личностные качества и черты, разобраться в себе. Так, если ребенку стало стыдно от того, что он не выполнил своего обещания, то это говорит о том, что он считает себя обязательным и ответственным.

Особенностью эмоциональной сферы ребенка является также нейротизм (эмоциональная устойчивость или неустойчивость). Уровень нейротизма связан с силой реакции автономной нервной системы на различные воздействия. Эмоционально неустойчивые дети с высоким уровнем нейротизма быстрее, интенсивнее и дольше реагируют на неприятности (даже после того, как негативный фактор перестал действовать). У эмоционально неустойчивых детей постоянно меняется настроение, их реакции в стрессовой ситуации зачастую неадекватны, т. е. не соответствуют силе раздражителя: они бурно радуются, если в связи с болезнью учителя отменяется урок, и плачут, если получают двойку. Эмоционально устойчивые школьники, наоборот, постоянны в своих отношениях, их эмоции более стабильны, они уравновешенны и спокойны. При хроническом стрессе эмоционально неустойчивые люди страдают больше всего, поскольку они сильнее подвержены эмоциональным перегрузкам и у них скорее появляются отклонения в состоянии здоровья, например неврозы.

Важную роль в развитии тревожности играют предпочтения определенного типа приписывания причинности событий и ответственности. Эти предпочтения называются локусом контроля, который может быть внешним (экстернальным) и внутренним (интернальным). Люди с экстернальным локусом контроля полагают, что в их жизни все зависит от удачи, случая, а люди с интернальным локусом считают, что события находятся под их контролем. Интерналы прилагают много усилий, чтобы контролировать окружающую среду, они более обучаемы, больше внимания уделяют информации, а не требованиям ситуации. Они активнее сопротивляются невзгодам и справляются с тревожностью. Экстерналы, наоборот, более подвержены негативным воздействиям, чаще испытывают напряжение, более склонны к переживанию тревоги, так как полагаются на

волю случая, снимают с себя ответственность за ход событий своей жизни, поэтому ко многим стрессовым ситуациям оказываются не готовыми.

Таким образом, различные индивидуальные качества, уникальные для каждого человека, во многом определяют его поведение, общение с другими людьми и отношение к самому себе, а также реакции на сложные ситуации. Неудовлетворенность своими достижениями во многом провоцируется взрослыми, которые завышают требования и рассматривают неизбежные неудачи как трагедию.

Качества личности и самооценка

Индивидуальные особенности ребенка являются основой для формирования психологических качеств личности.

Ядром личности является система внутренне согласованных представлений о себе, которая называется «образ Я». Система «образ Я» складывается из трех компонентов: «Я-реального» (представления о своих качествах, особенностях и возможностях), «Я-идеального» (то, каким человек хотел бы стать) и «Я в глазах других людей» (представления человека о том, каким его видят окружающие). Для нормального развития личности необходимо гармоничное сочетание всех этих компонентов, однако зачастую возникают различные рассогласования в структуре личности, которые ведут к неврозу и тревожности. Если «Я-реальное» сильно расходится с «Я-идеальным», ребенок не может положительно относиться к себе, так как видит свое несоответствие идеальному образу. Это приводит к росту тревожности и неудовлетворенности собой. Если «Я-реальное» не соответствует тому, как видят и оценивают ребенка окружающие (неважно, лучше или хуже, чем он есть на самом деле), то из-за неуверенности ребенка в адекватности своей оценки себя также развивается тревога.

С понятием «образ Я» тесно связана самооценка, которая включает в себя знание о себе, отношение к своим качествам и поведение в соответствии с первым и вторым компонентами. Для нормального развития личности ребенка необходимо, чтобы он сам хорошо относился к себе, но при этом адекватно оценивал себя. В младшем школьном возрасте сохраняются многие черты, присущие самооценке дошкольника: дети склонны переоценивать

свои положительные качества и недооценивать недостатки. Однако оценки педагога и опыт общения со сверстниками постепенно делают самооценку школьника более адекватной, помогают ребенку лучше разобраться в себе. Одним из главных критериев самооценки у большинства детей является школьная успеваемость. При этом важно учитывать мотивацию достижений ребенка: вызвано ли его стремление хорошо учиться желанием успеха или он просто боится неудачи и делает все, чтобы ее избежать.

Развитие личности в младшем школьном возрасте тесно связано с успешностью обучения, отношением к ребенку учителя и одноклассников. Оценка учителя определяет развитие учебной мотивации и успешность овладения знаниями, а также влияет на самооценку. В начальной школе ребенок утверждает себя в позиции школьника, которая связана с его стремлением хорошо учиться, чтобы заслужить высокую оценку учителя и одобрение родителей. Внешним критерием школьной успешности становятся отметки. Высокие отметки для школьника — залог его эмоционального благополучия. Таким образом, проблемы школьной успеваемости, оценки результатов учебной деятельности детей являются главными в младшем школьном возрасте. Ориентируясь на оценку учителя, дети рассматривают себя и других как «отличников» и «двоечников» и наделяют каждого представителя этих и других групп целым набором качеств.

Еще в среднем дошкольном возрасте у детей складываются предпочтительные реакции на успех и неудачу в деятельности, которые закрепляются в младшем школьном возрасте. Как показали психологические исследования, ориентация на успех и боязнь неудачи оказывают разное влияние на успеваемость и развитие личности ребенка. Младший школьник, нацеленный на успех, стремится как можно лучше выполнить учебную задачу, поскольку это повышает его значимость в глазах учителя и одноклассников и поддерживает позитивное представление о себе. Неудача стимулирует дальнейшие действия и усиливает мотивацию ребенка.

Таким образом, можно сказать, что стремление к успеху формирует у младшего школьника отношение к требованиям среды как к вызову, который он не может не принять, что, в свою очередь, позволяет ему быстрее и продуктивнее справиться с тревогой. Однако желание избежать неудачи в учебе оказывается у многих детей сильнее стремления к успеху. Страх провала редко приводит ребенка к значительным достижениям, а постоянные опасения возможных ошибок повышают тревожность и неуверен-

ность ребенка в собственных силах и знаниях. На формирование мотива избегания неудачи наибольшее влияние оказывает отношение к детям родителей. В оценке ребенка родители зачастую ориентируются на социальные, а не на индивидуальные нормы («Все ребята справились с задачей, один ты, как всегда, хуже других!»). Они всегда недовольны достижениями ребенка и выдвигают непосильные требования, которые ученик не в состоянии выполнить. В результате у младшего школьника снижается инициативность и возникает страх в новой ситуации.

Родители детей, избегающих неудачи, недооценивают важность их желаний и интересов, не поощряют их самостоятельность, вмешиваются в работу школьников. Кроме того, оценивая успехи ребенка, такие родители редко объясняют эти успехи способностями школьника, редко хвалят и награждают его, а неудачи всегда связывают с недостаточным уровнем его одаренности, ругают и наказывают за малейшие промахи. В результате ребенок боится совершить ошибку и вызвать недовольство родителей, поэтому он прикладывает все усилия, чтобы как можно лучше справиться с заданием. Однако боязнь неуспеха и высокая тревожность снижают эффективность его действий, и ошибки в этом случае неизбежны.

Важную роль в достижении успеха играет не только отношение к нему, но и источники мотивов ребенка. Если мотивация поведения задана извне (учителем, родителями, сверстниками), то в своих действиях ребенок ориентируется прежде всего на вознаграждение как единственно ценный результат своих усилий. Младший школьник с внутренней мотивацией получает удовольствие от самого процесса учения или выполнения требований и более спокойно относится к тому, как его результаты воспримут и оценят окружающие. Внешне мотивированные ученики, как правило, более нетерпеливы, хотят быстрее закончить работу. Они менее обучаемы по сравнению со своими сверстниками, которые стремятся к реализации своего личностного потенциала в обучении, более любознательны и компетентны.

В младшем школьном возрасте расширяется сфера реализации возможностей ребенка. Оценки своих возможностей в том или ином виде деятельности обобщаются в уровне притязаний, который является частным случаем самооценки. Уровень притязаний характеризуется величиной и степенью реалистичности (соответствия представлений о себе своим реальным качествам).

Выделяют четыре основных варианта уровня притязаний:

□ высокий реалистичный уровень притязаний, проявляющихся в уверенности ребенка в себе, своих знаниях и возможностях, стремлении к самоутверждению, ответственности за свои поступки. Ошибки и неудачи в данном случае школьник пытается исправить за счет собственных усилий;

□ нереалистичный завышенный уровень притязаний, связанный с недовольством ребенка поведением других людей, чрезмерной требовательностью и обвинениями окружающих, высокой тревожностью, закрытостью и необщительностью. Внутренний конфликт порождает механизмы защиты, которые не допускают признания неуспеха, неуверенности и потери самоуважения. Ребенок старается найти причины своих неудач в других людях: родителях, учителях, товарищах. Он не признается даже себе, что причина неуспеха находится в нем самом, вступает в конфликт со всеми, кто указывает на его недостатки, проявляет раздражительность, обидчивость, агрессивность. Дети с завышенным уровнем притязаний не стремятся исправить свои ошибки, они предпочитают плакать и ругать «плохую» учительницу, которая нарочно поставила двойку;

□ средний реалистичный уровень притязаний отмечается у школьников, которые в целом себя принимают и хорошо к себе относятся, уверены в себе, но не стремятся к самоутверждению, настроены на достижение успеха, но не любой ценой;

□ низкий нереалистичный уровень притязаний свойствен неуверенным в себе, ослабленным детям. Они пасуют перед трудностями, любые неудачи ставят их в тупик, порождая ощущение беспомощности. Такие дети стремятся под любым предлогом уклониться от выполнения даже самой простой деятельности, ссылаясь на усталость или отсутствие интереса. Особенно неблагоприятной является ситуация, когда низкий уровень притязаний проявляется не в какой-то одной деятельности, к которой ребенок не склонен (бег, игра в футбол, рисование и т. д.), а во всех областях. В этом случае можно говорить не только о низких притязаниях, но и о заниженной самооценке. Неуверенность в себе, раздражительность и неудовлетворенность младших школьников с низким уровнем притязаний может проявляться в агрессивных вспышках, имеющих качественно иную природу, нежели агрессивность демонстративных детей, поскольку в данном случае агрессия возникает вследствие тревоги. Большинство детей имеют трудности в общении, поскольку тревожность и зани-

женная самооценка способствуют возникновению зависти, злобы и агрессии по отношению к тем, кто, как им кажется, в чем-то лучше.

Высокая самооценка обеспечивает ребенку самоуважение и хорошее отношение к себе, а высокий уровень притязаний, ориентация на успех, ожидание благоприятных событий помогают добиться поставленных целей. В то же время низкий или нереалистично завышенный уровень притязаний, избегание неудач, пессимистичный взгляд на мир и неустойчивая самооценка в значительной степени затрудняют достижение успеха и ведут к ошибкам и провалам. Неадекватная самооценка, противоречия между высокими притязаниями и возможностями способствуют формированию у ребенка устойчивой тревожности. Стремление защитить себя от собственной слабости, любыми способами не допустить в сознание неуверенность, неприятие правды, гнев и раздражение ко всему, что может стать устойчивыми чертами личности.

Сильная потребность в самоутверждении приводит к тому, что интересы детей с неадекватной самооценкой концентрируются вокруг своей персоны, при этом школьники недооценивают помощь и поддержку окружающих, ревниво относятся к успехам одноклассников, завидуют им. В трудной для себя ситуации такие дети нетерпеливы, раздражительны, враждебны. Стремления к достижениям делают их честолюбивыми и заносчивыми в отношениях со сверстниками. Эти личностные особенности делают младших школьников с неадекватной самооценкой уязвимыми для стрессов и приводят к возникновению тревожности, которая может проявляться как агрессивность и неуправляемость. Интересно, что указанные черты взаимно влияют друг на друга: враждебность провоцирует возникновение неприятных ситуаций, так как негативный настрой легко передается окружающим, которые неосознанно настраиваются против ребенка. Именно поэтому общение детей с неадекватной самооценкой со сверстниками часто приобретает напряженный и конфликтный характер. Нетерпение и раздражительность, суетливость и повышенная активность не помогают ребенку справиться с тревогой, а, наоборот, усиливают его эмоциональный дискомфорт. Постоянная напряженность, отсутствие необходимой разрядки не только ведут к психологическим нарушениям, но и ослабляют здоровье школьника, который намного чаще своих более уравновешенных сверстников страдает от различных недомоганий (головных и желудочных болей, нервных расстройств и др.).

Многие взрослые характеризуют таких детей как трудных, поскольку к ним очень сложно найти подход и преодолеть их эгоцентрическую позицию.

Помимо неадекватной самооценки, предрасполагающей к тревожности чертой является негативная аффективность, т. е. склонность младшего школьника к отрицательным эмоциям. В результате накопления и обобщения негативного эмоционального опыта, приобретаемого ребенком в детстве, у него формируется пессимистическое восприятие мира и себя самого. Заниженная самооценка, недоверие к себе и другим приводят к тому, что все события своей жизни школьник начинает воспринимать «в черном цвете», сосредоточивается на своих негативных переживаниях и чаще других испытывает стресс. Кроме того, дети с негативной аффективностью, как правило, рефлексивны и склонны к самоанализу, они замечают в себе только недостатки и фиксируют на них свое внимание. Все это не может не вызвать у ребенка переживания тревоги. Первоначально тревога обоснованна, поскольку обусловлена реальными для ребенка трудностями, но по мере закрепления неадекватного отношения ребенка к себе, своим возможностям и другим людям неадекватность становится устойчивой чертой его личности. В результате реальная тревога перерастет в тревожность, и ребенок ожидает неприятностей в любых ситуациях.

Тревожные школьники испытывают сложности в принятии многих школьных норм, поскольку не уверены в том, что могут им соответствовать. Высокоэмоциональные, ранимые дети испытывают трудности в общении с учителем и одноклассниками и стремятся отгородиться от них, свести контакты со взрослыми и сверстниками к минимуму. Такие школьники обнаруживают трудности в идентификации с группой, поскольку только в семье они чувствуют себя спокойно и комфортно. Группы сверстников (одноклассники, соседи и т. д.) не принимают их.

Низкая оценка взрослыми тревожного ребенка зачастую основывается не на его реальных достижениях или неудачах, а на том впечатлении, которое он производит: зажатый, напряженный ребенок, у которого «все валится из рук», редко вызывает симпатию, скорее сочувствие и желание прекратить его безуспешные попытки выполнить задание. Излишняя требовательность взрослых приводит к тому, что дети начинают оценивать себя как неуспешных, некомпетентных, ненужных, что вызывает у них отрицательное эмоциональное отношение к требованиям и нормам, но не к самим взрослым, задающим правила (учителям и

родителям). Тревожные дети с заниженной самооценкой не любят контрольных работ и совместных занятий со сверстниками, они предпочитают просто слушать учителя или заниматься самостоятельно. Такие школьники, как правило, невысокого мнения о своих учебных навыках и способностях, поэтому стараются избегать занятий, на которых результаты деятельности оцениваются публично.

Тревожные дети охотно подчиняются указаниям взрослых, но их неуверенность в себе и в собственной значимости приводит к уменьшению контактов как со взрослыми, так и со сверстниками. Кроме того, вмешательство учителя и обратная связь с ним в процессе решения задач только усиливает тревогу. Таким образом, тревожные дети принимают и исполняют правила и требования поведения в школе, но относятся к ним отрицательно. Такие школьники оказываются уязвимыми в ситуациях неуспеха, порицания педагога, поскольку их эмоциональное самочувствие полностью зависит от отношения взрослых и сверстников. В случае малейших затруднений, плохой оценки или конфликта с одноклассниками тревожные дети отказываются идти в школу. Часто у них развиваются невротические нарушения.

Внешние источники тревожности

Причинами тревожности ребенка могут быть не только его индивидуально-психологические особенности и отношение значимых взрослых, но и серьезные испытания, вызвавшие у него негативную эмоциональную реакцию. Сильный испуг, глубокое переживание, которое испытал школьник в результате, например, пожара, аварии, смерти кого-то из близких, хроническая психотравмирующая ситуация в семье — таковы основные причины серьезных нарушений развития личности детей.

Тревожность развивается в том случае, если условия жизни ребенка препятствуют реализации его важнейших потребностей: в физическом комфорте, безопасности, привязанности к родителям, самостоятельности и независимости, самореализации, раскрытию своих способностей. Однако названные причины возникновения тревоги являются внешними по отношению к ребенку. Даже самая тяжелая жизненная ситуация может вызвать серьез-