

Уважаемые родители пятиклассников!



Началась вторая четверть и мы с вами и учителями анализируем как прошла адаптация к новым условиям обучения. Проведённые исследования педагогом-психологом по определению уровня тревожности в параллели пятых классов показал, что 16 ребят имеют высокий уровень, а 25% опрошенных имеют повышенный уровень тревожности.

Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности.

Тревожность, по мнению учёных, является основной из причин целого ряда психологических проблем, в том числе многих нарушений развития у детей. Повышенный уровень тревожности рассматривается как показатель «приневротического состояния», может привести к снижению качества обучения, нарушению в эмоциональной сфере личности, к различным отклонениям в поведении, которые ярко проявятся в подростковом возрасте. Поэтому очень важно заранее определять детей, для которых тревожность стала свойством личности, чтобы предотвратить повышение её уровня.

Проявления тревожности.

Тревожность у младших школьников проявляется на психологическом и физиологическом уровне.

На психологическом уровне она ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность, переживается в виде чувств неопределённости, беспомощности, бессилия, незащищённости, одиночества грозящей неудачи, невозможности принять решение и др.

На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объёма циркуляции крови, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, нарушением сна, появлением головных и желудочных болей, нервных расстройств и т.д.

Выделяют три варианта открытой тревожности: острую, нерегулируемую тревожность, регулируемую и компенсируемую тревожность, культивируемую тревожность.

Острая, нерегулируемая тревожность внешне проявляется как симптом тревоги, с которым ребёнок самостоятельно справиться не может.

Основные поведенческие симптомы:

- напряжённость, скованность или повышенная суетливость;
- сбивчивая речь;
- плаксивость;
- постоянные исправления работы, извинения и оправдывания;
- бессмысленные навязчивые движения (ребёнок постоянно крутит что-то в руках, тербит волосы, грызёт ручку, ногти и т.д.).

Ухудшается работа оперативной памяти, что проявляется в сложности вспоминания и запоминания информации. (Так на уроке ученик может забыть выученный материал, а после урока сразу его вспомнить.)

К физиологическим проявлениям относится покраснение, побледнение лица, повышенная потливость, дрожь в руках, вздрагивание при неожиданном обращении.

Регулируемая и компенсируемая тревожность характеризуется тем, что дети сами вырабатывают эффективные способы, позволяющие справиться с ней. Младшие школьники пытаются либо снизить уровень тревожности, либо использовать её для стимуляции собственной деятельности, повышения активности.

Культивируемая тревожность, в отличие от двух предыдущих форм, переживается ребёнком не как тягостное состояние, а как ценность, т.к. позволяет добиться желаемого. Тревожность может приниматься самим ребёнком как фактор, обеспечивающий его организованность и ответственность (беспокоясь по поводу предстоящей контрольной, младший школьник внимательно собирает портфель, проверяет, не забыл ли что-то нужное), или сознательно заостряет симптомы тревожности («Учитель поставит мне выше оценку, если увидит, как я волнуюсь.»)

Разновидностью культивируемой тревожности является «магическая» тревожность, особенно часто встречающаяся у младших школьников. В этот случаи ребёнок как бы «заклинает злые силы», постоянно проигрывая в уме тревожащие его ситуации, однако, он не освобождается от страха перед ними, а ещё больше усиливает его.

Скрытая тревожность проявляется в том, что ребёнок пытается скрыть своё эмоциональное состояние как от окружающих, так и от самого себя, в результате нарушается восприятие как реальных угроз, так и собственных переживаний. Данная форма тревожности ещё имеет название «неадекватное спокойствие». У таких детей нет внешних признаков тревожности, наоборот, у них наблюдается повышенное, чрезмерное спокойствие.

Ещё одним проявлением скрытой тревожности является «уход от ситуации», но встречается достаточно редко. Тревожность может «маскироваться»- проявляться в виде других психологических состояний. «Маски» тревожности помогают

переживать это состояние в смягчённом варианте. В качестве таких «масок» чаще всего выступают агрессивность, зависимость, апатия, чрезмерная мечтательность и др.

Чтобы справиться с волнением, тревожный ребёнок часто ведёт себя агрессивно. Однако, совершая агрессивный поступок, он боится своей «смелости», у некоторых младших школьников проявления агрессии вызывает чувство вины, которое не тормозит агрессивные действия, а, наоборот, усиливает их.

Ещё одной формой проявления тревожности является пассивное поведения, вялость, отсутствие интереса к занятиям и выраженных эмоциональных реакций на происходящие события. Такое поведение часто становится следствием безуспешности попыток ребёнка справиться с тревогой с помощью других средств, например, фантазирования.

В младшем школьном возрасте, фантазируя, ребёнок мысленно перемещается из действительности в реальный мир, не разочаровываясь в реальности. Если школьник пытается заменить реальность мечтой, значит в его жизни не всё благополучно. Опасаясь конфликтных ситуаций, тревожный ребёнок может погрузиться в мир фантазий, привыкнуть к одиночеству и найти в нём успокоение, избавление от тревог. Ещё одной негативной чертой

чрезмерного фантазирования является то, что ребёнок некоторые элементы фантазии может переносить в реальный мир. Так некоторые дети «оживляют» свои любимые игрушки, заменяют ими друзей, относятся к ним как к реальным существам.

Тревожных детей достаточно сложно отвлечь от фантазирования, вернуть к действительности.

У физически ослабленных, часто болеющих школьников тревожность может проявляться в виде «ухода» в болезнь, который связан с истощающим организмом влиянием тревоги. Часто повторяющиеся тревожные переживания в данном случае приводят к реальному ухудшению здоровья.

Школьная ситуация ярко выявляет различия в поведении тревожных и не тревожных детей. Высоко тревожные школьники эмоционально острее реагируют на неудачу, например, низкую отметку, менее эффективно работают в стрессовых ситуациях, или в условиях дефицита времени. Тревожные ребята чаще всего отказываются от выполнения сложных, с их точки зрения, заданий. У некоторых таких детей формируется сверхответственное отношение к школе: они стремятся быть первыми во всём из-за страха неудачи, которую пытаются предотвратить любыми способами. Тревожные школьники испытывают сложности в принятии многих школьных норм, так как не уверены в том, что могут им соответствовать.

Для тревожных младших школьников свойственно неумение учитывать условия. Они часто ждут успеха в тех случаях, когда он маловероятен, и не уверены в нём тогда, когда вероятность достаточно высока. Они ориентируются не на реальные условия, а на какие-то внутренние предчувствия. Для них характерно неумение оценить свои действия, найти оптимальную для себя зону трудности задания, определить вероятность желаемого исхода события. Многие тревожные младшие

школьники занимают инфантильную по отношению к учителю позицию. Они воспринимают отметку, прежде всего, как выражение отношения к себе педагога. Тревожный ребёнок склонен к свехобобщениям и преувеличениям («Меня никто никогда не полюбит.»; «Если мама узнает, она меня убьёт.»).

У тревожных детей формируется неадекватная самооценка. Заниженная самооценка предрасполагает к негативной аффективности, т.е. склонности к отрицательным эмоциям. Ребёнок сосредоточен на негативных моментах, игнорирует позитивные моменты происходящих событий, такой ребёнок запоминает в основном отрицательный эмоциональный опыт, что приводит к увеличению уровня тревожности

Вывод:

Тревожность — это свойство личности, выражающееся в переживании эмоционального дискомфорта, который возникает при предчувствии угрозы, опасности.

Основной причиной возникновения тревожности является неудовлетворение ведущей потребности возраста. У пятиклассников это утверждение новой социальной роли- ученик среднего звена школы, получении высоких оценок от взрослых и принятии в группе сверстников.

Тревожность как устойчивое свойство человека развивается по принципу замкнутого психологического круга, в котором происходит её закрепление и усиление. Отрицательный эмоциональный опыт накапливается и углубляется, что способствует увеличению и сохранению тревожности.

Рекомендации психолога по тревожности ребёнка даются в каждом конкретном случае.

**На консультацию можно прийти к педагогу-психологу Князевой Ларисе Дмитриевне
среднее звено школы каб. 30**

Предварительная запись по телефону 8-906-824-43-59