

Ситуационная и личностная тревожность у детей

(Педагог-психолог Детского сада №118 ОАО «РЖД», Л. М. Макарова)

Феномен тревоги и тревожности интересует многих ученых-исследователей – психологов, педагогов. Эта проблема часто волнует и родителей.

Следует разграничить эти два близких понятия. Тревога, в большей степени, рассматривается учеными как эмоциональное состояние, вызванное как внешними факторами, так и внутренними. К внутренним относится тревожность, как личностное качество, которой свойственна большая восприимчивость внешней угрозы (мнимой или реальной). Тревога близко связана с таким явлением как страх, фобия. Можно бояться что-то или кого-то.

При неоднократном повторении травмирующих психику ситуаций, тревога может трансформироваться в личностную тревожность.

Таким образом, тревога как эмоция возникает ситуационно, а тревожность как качество более стабильна и предопределена свойствами личности, ее нервной системы и генетически обусловлена.

Важно знать, что определенный уровень тревоги может играть роль механизма психологической защиты организма в стрессовой ситуации. Тогда, условно, можно выделить три уровня тревоги: низкий, средний и высокий.

Низкий уровень свидетельствует об отсутствии страха, или его неосознавание, что приводит к склонности необоснованного риска.

Средний уровень считается наиболее адекватным. Другими словами, ребенок понимает, что «хорошо или плохо», что «можно или нельзя», « что опасно» в определенных ситуациях, и он соответственно оценивает их последствия для себя, приобретает жизненный опыт, а вместе с ним, учится регулировать свои эмоции. Этому способствуют взрослые, демонстрирующие ту или иную модель поведения в аналогичных ситуациях, которую копируют дети.

Высокий уровень тревожности приводит к «ступору», неадекватному поведению в определенной ситуации, которая вызывает стресс, поскольку опыт реакции на нее изначально был негативным и закрепил в подсознании страх. Причиной этого страха могут быть неконструктивные модели поведения значимых взрослых, или их внутренний страх, чаще мамы, чья тревожность передается ребенку, даже на расстоянии.

Автором было проведено исследование ситуационной тревожности детей среднего дошкольного возраста в количестве 26 детей. Высокий уровень тревожности был выявлен у 8% детей (2 ребенка), что говорит об их чрезмерной восприимчивости к угрозам внешней среды.

Средний уровень выявлен у большинства детей - 81% (21 ч.). Низкий уровень тревожности испытывают три ребенка - 11%

Рассмотрим выявленные внешние факторы, оказывающие влияние на формирование тревожности у детей исследуемой группы:

- 1) Взаимоотношения со сверстниками (спор по поводу игрушек).
- 2) Порицания и угрозы родителей: «Не убережешь игрушки, выброшу», «не перестанешь баловаться, накажу»
- 3) Ревностное отношение к младшим братьям или сестрам.
- 4) Попустительство родителей в воспитании детей (не соблюдение режимных моментов).
- 5) Дефицит внимания со стороны родителей (недостаточно совместных игр, времяпрепровождения).
- 6) Конфликты родителей между собой.

Таким образом, исследование выявило внешние факторы ситуационной тревоги у дошкольников, на которые следует обратить внимание родителям и педагогам для предотвращения формирования личностной тревожности у детей. Родителям целесообразно ознакомиться с другими консультациями автора по выявленным проблемам на сайте детского сада.