

Что такое тревожность?

Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Автор одной из них полагает, что слово «тревога» означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребёнка, то тревожность является устойчивым состоянием. Например, случается, что ребёнок волнуется перед выступлением на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остаётся спокойным. Это – проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях, то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой – то определённой ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего – то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, высоты, замкнутого пространства.

Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от 1 года до 3 лет нередко ночные страхи, на 2 году жизни наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, боли. В 3 – 5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. В 5 – 7 лет ведущим становится страх смерти. От 7 до 11 лет дети больше всего боятся «быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают».

Каждому ребёнку присущи определённые страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлении тревожности в характере ребёнка.

В дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско – родительских отношений.

Тревожность развивается вследствие наличия у ребёнка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемые родителями, либо родителями и школой (детским садом).

Например, родители не пускают ребёнка в школу из – за того, что учитель ставит «двойку» в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

2. Неадекватными требованиями (чаще завышенными).

Например, родители неоднократно повторяют ребёнку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын получает в школе не только «пятёрки» и не является лучшим учеником класса.

3. Негативными требованиями, которые унижают ребёнка, ставят его в зависимое положение.

Например, воспитатель говорит ребёнку: «если ты расскажешь, как плохо вёл себя в моё отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался».

Специалисты считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет – девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание. Совершив какой – либо «неблаговидный» поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся играть с ними. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники

Через 6 недель после начала учебного года у школьников обычно повышается уровень тревожности, и они нуждаются в 7 – 10 – дневном отдыхе.

Тревожность ребёнка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передаётся ребёнку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Интересен тот факт, что после развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребёнка не снижается, а, как правило, резко возрастает. Выявлена и такая закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растёт.

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребёнка.

Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребёнку, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении всего года, предшествующего поступлению в школу, в присутствии ребёнка ведутся разговоры о выборе «достойной» школы, «перспективного» учителя. Озабоченность родителей передаётся и детям. Кроме того, родители нанимают ребёнку многочисленных учителей, часами выполняют с ним задания. Неокрепший и ещё не готовый к такому интенсивному обучению организм ребёнка иногда не выдерживает, малыш начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения возрастает.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.