

*Албакова Лэйла Османовна*

магистрант

*Арскиева Залия Абасовна*

канд. пед. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Чеченский государственный университет»

г. Грозный, Чеченская Республика

DOI 10.31483/r-99177

## **ФАКТОРЫ И ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация:* в статье рассказывается об особенностях проявления и возникновения тревожности у детей младшего школьного возраста. Описываются причины и способы поведения детей, тревожно настроенных в ходе учебного процесса. Утверждается, что способность распознать тревогу является одним из важных аспектов на пути преодоления тревоги на ранней стадии развития, благодаря чему любой педагог может оказать помощь по снятию тревоги и этим наладить процесс обучения ребенка.

*Ключевые слова:* тревожные расстройства, генерализованное тревожное расстройство, социальная тревога.

Тревожные расстройства являются одной из самых распространенных проблем, с которыми сталкиваются дети и подростки. Тревога может проявляться различными способами, потому что она основана на физиологическом отклике на реальную или предполагаемую угрозу в окружающей среде, реакции, которая максимизирует способность организма противостоять или избежать опасности – «сражаться или бежать». Важно отметить, что для многих людей с тревожными расстройствами, особенно с теми, кто не лечится или еще не принимает твердую и планомерную терапию, независимо от того, является ли угроза физически проявляемой или нет, практически не имеет значения для реакции на тревогу. Некоторые дети проявляют беспокойство, уклоняясь от ситуаций или объектов, вы-

зывающих страхи, некоторые реагируют с подавляющей необходимостью вырваться из неудобной ситуации. Такое поведение, которое может быть неуправляемым, часто ошибочно воспринимается как гнев или оппозиция. Нормальная тревога и страхи отличаются от тревожных расстройств. При рассмотрении вопроса о том, есть ли у ребенка беспокойство, требующее поддержки, вы можете учесть следующее: мешает ли это ребенку функционировать и делать то, что можно ожидать на его стадии развития или с тем, что ему нравится, это соответствующий возрасту, становится все хуже, им нужно много времени, чтобы чувствовать себя лучше.

Есть ли другие вещи, например, изменение привычек, избегание определенных ситуаций, становление цепким или замкнутым. Если есть опасения по поводу беспокойства ребенка, семья должна обратиться за помощью к медицинскому работнику. Раннее вмешательство для беспокойства важно.

Типы тревожных расстройств, распространенных у детей, включают в себя:

- генерализованное тревожное расстройство – чрезмерное беспокойство обо всем и обо всем;
- социальная тревога – беспокойство в социальных ситуациях, часто из-за страха сделать что-то не так или быть осужденным, или раскритикованным другими;
- тревога разлуки – чрезмерная тревога по поводу разлуки с домом или человеком, у которого сильная эмоциональная привязанность, например, 13 родитель, опекун, брат или сестра;
- специфические фобии – сильный страх перед объектами или ситуациями, например, с собаками, ростом, кровью;
- паническое расстройство – периоды сильного страха, которые происходят внезапно или, когда нет признаков опасности.

Подробные информационные бюллетени и стратегии по оказанию помощи детям связаны с каждым конкретным заболеванием выше. Образование последствия тревоги дети не могут учиться, когда они сильно обеспокоены.

Высокий уровень тревоги может влиять на аспекты познания, которые имеют решающее значение для успешного обучения и производительности:

- обращая внимание на то, что должно быть изучено;
- эффективная обработка информации (например, организация или разработка на ней);
- извлечение информации и демонстрация навыков, которые ранее были изучены.

Неспособность распознать тревогу у детей может привести к тому, что дети и молодые люди с тревогой могут легко разочароваться, что приведет к гневу, истерикам или крахам. Ребенок, который является подрывным, оппозиционным или агрессивным, может реагировать на непризнанную тревогу. Опасения смущения, унижения или неудачи могут привести к тому, что вы будете избегать учебы в школе. Отставание в работе от многочисленных пропусков часто создает цикл страха перед неудачей, повышенной тревожности и избегания, что приводит к большому количеству пропусков.

Тревога у детей может быть выражена следующими признаками:

- невнимательность и беспокойство;
- трудности с концентрацией;
- чрезмерное отсутствие, отказ в школе, прогулы;
- разрушительное поведение;
- заикленность на проблеме, вызывающей беспокойство;
- затрудняюсь ответить на вопросы в классе;
- чрезмерно ищет уверенности;
- страх перед конкретными действиями;
- ошибки, рутинные изменения или новые ситуации вызывают бедствие;
- частые боли в животе или головные боли;
- перфекционизм;
- прокрастинация;
- необъяснимые головные боли, тошнота, боли в животе или даже рвота;
- избегать общения или групповой работы.

Работники сферы образования могут заметить признаки тревоги, наблюдая за изменениями в поведении ребенка или повторяющимся поведением из списка выше. Службы образования и ухода обязаны позаботиться о том, чтобы устранить любые спусковые механизмы в школе, которые могут повлиять на психическое здоровье и благополучие детей.

Вот несколько советов, как распознать тревогу у детей в школе и как это может быть причиной. Когда ребенок корчится на своем месте и не обращает внимания, мы склонны думать о СДВГ, но причиной может быть также беспокойство. Когда дети волнуются в классе, им может быть трудно сосредоточиться на уроке и игнорировать обеспокоенные мысли, настигшие их мозг. Это может выглядеть как прогулы, но для детей, для которых школа является источником беспокойства, отказ от посещения школы также довольно распространен. Школьные отказы, как правило, выше после каникул или больничных дней, потому что детям труднее возвращаться через несколько дней. Ходить в школу также может быть проблемой для детей, которые испытывают трудности с разлучением со своими родителями. Некоторое количество разлуки – нормальное явление, но, когда дети не приспосабливаются к разлуке с течением времени, и их беспокойство затрудняет или даже делает невозможным посещение школы, это становится реальной проблемой. Дети с тревогой расставания могут также чувствовать необходимость использовать свои телефоны в течение дня, чтобы зарегистрироваться у родителей. Разыгрывание – это еще одна вещь, которую мы не можем ассоциировать с беспокойством. Но когда ученик навязчиво пинает стул ребенка перед собой или бросает истерику, когда расписание игнорируется или одноклассник не следует правилам, причиной может быть беспокойство. Точно так же дети, которые испытывают беспокойство, могут задавать много вопросов, в том числе повторяющихся, потому что они испытывают беспокойство и хотят успокоиться. Беспокойство также может сделать детей агрессивными. Когда дети чувствуют себя расстроенными или находящимися под угрозой и не знают, как справиться со своими чувствами, их реакция на борьбу или бегство,

чтобы защитить себя, может наступить – и некоторые дети с большей вероятностью будут сражаться.

Но когда дети стремятся ответить на вопросы в классе, «они собираются чтобы нарушить зрительный контакт, они могут смотреть вниз, они могут начать что-то писать, хотя на самом деле они что-то не пишут. Они пытаются разорвать связь с учителем, чтобы избежать беспокойства». Если их вызывают, иногда дети так волнуются, что замирают. Возможно, они обращали внимание на урок и даже могли знать ответ, но, когда их вызвали, уровень их тревоги становился настолько повышенным, что они не могли ответить. Тревога может проявляться и в физических жалобах. Если у ученика возникают необъяснимые головные боли, тошнота, боли в животе или даже рвота, это может быть симптомом тревоги. То же самое можно сказать о сердцебиении, потных ладонях, напряженных мышцах и одышке. Когда ребенок начинает сомневаться в своих способностях в предмете, беспокойство может стать фактором, который мешает его обучению или демонстрации того, что он знает. Иногда это может быть ошибочно принято за нарушение обучения, когда на самом деле это просто беспокойство. Однако беспокойство может идти рука об руку с нарушениями обучения. Когда дети начинают замечать, что им что-то сложнее, чем другим, и что они отстают, они вполне могут испытывать беспокойство. Период до постановки диагноза может быть особенно стрессовым для детей. Когда ученик не выполняет домашнее задание, это может быть из-за того, что она этого не делала, но также из-за того, что она беспокоится, что этого недостаточно. Точно так же беспокойство может привести к повторному угадыванию – взволнованный ребенок может стирать свою работу снова и снова, пока не появится дыра в бумаге – и тратить так много времени на то, что никогда не закончится. Мы склонны думать о перфекционизме как о хорошей вещи, но когда дети чрезмерно самокритичны, это может саботировать даже то, в чем они стараются изо всех сил, например, школьную работу. Вы также можете заметить, что некоторые взволнованные дети начнут беспокоиться о тестах намного раньше, чем их одноклассники, и могут начать бояться определенных заданий, предметов или даже самой школы. Некоторые

дети избегают или даже отказываются участвовать в вещах, которые вызывают у них беспокойство. Это включает в себя очевидные триггеры беспокойства, такие как проведение презентаций, а также такие вещи, как занятия в тренажерном зале, еда в кафетерии и выполнение групповой работы. Когда дети начинают пропускать вещи, их учителям и сверстникам может показаться, что они не заинтересованы или не достигают успеха, но может быть и обратное. Иногда дети избегают вещей, потому что они боятся ошибиться или быть осужденными. Е.Е. Малкова отмечает, что, когда дети испытывают беспокойство в социальных ситуациях, иногда им гораздо легче показать, что они знают, когда учителя занимаются с ними один на один, вне группы. Чувство тревоги – это вполне нормальная реакция, когда вы переживаете волнующие, стрессовые или новые ситуации. Однако у учеников, испытывающих тревогу в школе, потенциально может быть более серьезное тревожное расстройство, требующее лечения. Беспокойство становится проблемой, когда оно начинает сдерживать от возможностей, таких как участие во внеклассных мероприятиях или социальных мероприятиях. Это означает, что каждый четвертый подросток борется с тревогой, которая негативно влияет на их повседневную жизнь. Три формы ученического беспокойства.

Эти три ветви студенческого беспокойства могут быть вызваны любым количеством факторов и обычно являются признаком более глубокого тревожного расстройства. Существует шесть основных типов тревожных расстройств. К ним относятся генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, фобия, посттравматическое стрессовое расстройство и социальное тревожное расстройство. Поскольку беспокойство учеников обычно связано с одним из основных расстройств, учителям и школам важно иметь четкое представление о тревоге и о том, как она работает, чтобы обеспечить эффективную поддержку и ресурсы для учеников, испытывающих трудности. Самый эффективный способ помочь учащимся, имеющим дело с тревогой, – это знать, как ее устранить. Часто тревога у детей остается незамеченной, и их непредсказуемое поведение, такое как пропущенный урок, можно

считать ленивым или безответственным. Если учителя подготовлены и могут выявить признаки того, что у ученика может быть беспокойство, тогда они могут создать безопасную среду, в которой ученик может обратиться за помощью и необходимыми ресурсами.

### *Список литературы*

1. Арскиева З.А. Взаимосвязь тревожности и успешности в обучении детей младшего школьного возраста / З.А. Арскиева // Информация как двигатель научного прогресса: сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 118–125.

2. Ибрагимова Э.С. Предупреждение тревожности младших школьников в условиях дагестанских школ / Э.С. Ибрагимова // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2011. – №2 (15). – С. 61–64.

3. Маленкова Н.Л. Педагог учит младших школьников справляться с агрессивностью и тревожностью / Н.Л. Маленкова // Народное образование. – 2011. – №8 (1411). – С. 253–260.

4. Микляева А.Н. Исследование особенностей проявления тревожности у младших школьников / А.Н. Микляева // Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. – 2013. – №7 (85). – С. 207–211.

5. Пиркина Г.Р. Особенности проявления школьной тревожности младших школьников / Г.Р. Пиркина // Сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 207–208.