

УДК 616.89-053.2

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА РАННИХ ЭТАПАХ ОНТОГЕНЕЗА

Владимир Николаевич Обносов

кандидат психологических наук, доцент

vladimirobnosov@yandex.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье анализируется влияние отношения взрослых к ребенку на возникновение тревожности, взаимосвязь тревожности с физическим состоянием ребенка.

Ключевые слова: детская тревожность, страхи, база доверия, отношение, физическое состояние.

Возникновение детской тревожности тесно связано с психологическими особенностями того или иного периода возрастного развития. Во время беременности причинами детской тревожности могут быть психические травмы, перенесенные матерью, внутреннее неприятие родителями ребенка, когда его рождение не входило в их планы и помешало каким-то намеченным перспективам, недовольство, связанное с тем, что они ожидали ребенка другого пола. Очень большую психотравмирующую нагрузку может получить ребенок, когда у его родителей в течение достаточно длительного времени сохранялось серьезное намерение прервать беременность.

В младенческий период одной из серьезных предпосылок возникновения тревожности является ограниченность времени общения взрослых с ребенком, негативное отношение к нему, дефицит тактильного общения с малышом или жесткое тактильное общение. Необоснованное, неприязненное отношение к ребенку может возникать у родителей, не имеющих правильного представления об особенностях младенческого периода. Они могут считать, что ребенок слишком много кричит, хочет заставить их носить его на руках, не понимая, что в первые месяцы жизни крик ребенка никому не адресован и возникает по причине какой-то боли, дискомфорта. Крик ребенка в этот период - это сигнал неблагополучия организма в данный конкретный момент. Родителей может раздражать и то, что постоянно приходится менять пеленки, часто просыпаться ночью и т.д. Конечно, здесь речь идет о так называемом незрелом материнстве или отцовстве, однако и такое случается в жизни, известны случаи очень жестокого обращения с детьми даже в их младенческий период. Все это ведет к формированию у ребенка недоверия к миру, затрудняющего благоприятное развитие.

Полученный уже в раннем детстве заряд негативных эмоций, постоянный страх ведет к тому, что в каждом новом событии, в каждом незнакомом предмете и незнакомом человеке ребенок начинает видеть опасность. Вместо того, чтобы спокойно, радостно и с большим интересом исследовать мир, общаться с новыми людьми, ребенок начинает замыкаться, защищаться,

пугаться и избегать всего нового и необычного. Познавательная деятельность значительно ограничивается или полностью блокируется, а это ведет к отставанию в развитии, к деформациям в формировании самих основ личности. Ребенку необходимо чувство покоя и защищенности, ощущение своей ценности, значимости, уверенность в том, что его любят и ничего плохого с ним не случится.

По мере развития самостоятельность ребенка отрыв его от родителей постепенно увеличивается, он уже не всегда может рассчитывать на поддержку взрослых, на их помощь во многих сложных, пугающих его ситуациях. Расширяется круг общения, возникают отношения с новыми людьми, увеличивается территория, которую осваивает ребенок. Исчезают одни страхи, но возникают другие, например, появляется ранее нетипичный для детей страх быть осмеянным, оказаться неловким, неумелым, отстающим от других.

Чтобы хорошо знать причины детской тревожности и помочь детям преодолеть страх, надо иметь правильное представление об особенностях детской психики. Известно, что дошкольника, а во многом и младшего школьника, характеризует произвольность психических процессов, слабый самоконтроль. В этом возрасте эмоциональные состояния, возникающие под влиянием текущей ситуации, являются главной побудительной силой реакций ребенка, его поступков. Он еще не умеет управлять своими эмоциями, не может сдерживаться, как того требуют взрослые, не может заставить себя не плакать или не смеяться, вести себя спокойно, если его что-то тревожит – он весь во власти чувств. Приказы «прекрати немедленно», «перестань», «успокойся», «не бойся», «не будь таким трусом, ты же мальчик, мужчина!» и т.п. оказываются малоэффективными. Взрослые часто испытывают раздражение из-за того, что не могут с помощью своих уговоров и приказов повлиять на ребенка и переходят на крик, угрожают, применяют различные наказания, а это только усиливает у детей страх и чувство собственной незащищенности.

Нельзя упрекать ребенка за его боязливость, подтрунивать над ним, а то и рассказывать знакомым в присутствии детей о том, чего они боятся, как бы

приглашая окружающих вместе посмеяться над детьми, заставить их устыдиться своих страхов и тем самым избавиться от них. Однако подобные методы не приносят желанного результата. Напротив, надо говорить: «Он у нас смелый, спокойный мальчик!» Не нужно произносить и сами слова «страх», «страшно», «боится» и т.п. – они несут в себе негативный заряд. Гораздо более полезны слова с противоположным содержанием: «спокойный», «уверенный», «смелый». Кроме того, не нужно излишне акцентировать внимание ребенка на психологически сложных для него ситуациях.

Следует помнить и об особенностях детского воображения. Выдуманная, воображаемая ситуация для ребенка часто может быть не менее яркой, наглядной и осязаемой, чем реальность. Не следует забывать об особенностях психики (и не только детской), которая не только отражает реальность, но и воссоздает, моделирует ее. Страх перед такой выдуманной реальностью может быть не меньшим, а подчас даже большим, чем перед той, которая существует объективно. Надо обратить внимание и на то, что ребенок может даже свои сны путать с реальными событиями, сновидения могут оказывать на него сильнейшее впечатление. Укротить свое воображение, свою мнительность и надуманные страхи взрослому помогает трезвый анализ, разумный волевой контроль, но ребенок к этому еще не способен, поэтому он может полностью оказаться во власти придуманных образов и вызванных этими образами эмоций. При профессиональной подготовке будущих педагогов вопросам диагностики, коррекции и профилактики тревожности надо уделить особое внимание [1, с.151; 5, с.80].

Взрослые обычно не осознают, что состояние тревоги у ребенка сопровождается серьезными физиологическими изменениями: повышается кровяное давление, учащается сердечный ритм, увеличивается потоотделение, угнетается деятельность пищеварительного тракта. В ряде случаев у ребенка могут возникнуть нервные тики, непроизвольное мочеиспускание или дефекация, неконтролируемое паническое поведение. Постоянно испытываемая тревожность и страх, связанный с какими-то конкретными предметами и

явлениями, могут нанести значительный вред организму. Поэтому нужна своевременная и научно-обоснованная работа с родителями, направленная на сохранение здоровья дошкольников [2, с.176; 4, с.17; 2, с.33].

Детские страхи могут значительно усиливаться при физической и психической астенизации ребенка. Снижение общего физического и психического тонуса и связанное с этим снижение порога возбудимости нервной системы могут привести к тому, что даже незначительные в обычных условиях раздражители могут стать психотравмирующими. Ребенок становится растерянным, плаксивым, начинает тревожиться по пустякам, находит все новые и новые причины для страхов. Поэтому полное и безусловное принятие ребенка, внимание к его физическому состоянию, забота о его высоком психическом тонусе являются важными средствами в профилактике детских страхов. Хорошее, бодрое, жизнерадостное настроение ребенка, его родителей и воспитателей, готовность к теплоте, доверительному общению – серьезный барьер на пути возникновения детской тревоги.

Список литературы:

1. Манаенкова М.П. Педагогические основы личностного профессионального становления специалиста // Наука и Образование. 2021. Т.4. № 1. С. 151.

2. Корепанова Е.В., Поршина Л.С. Психолого-педагогическая помощь в сохранении здоровья детей дошкольников // Наука и Образование. 2019. Т.2. №2. С. 176.

3. Обносков В.Н., Веселовская А.С. Влияние психических состояний на развитие личности ребенка // Наука и Образование. 2019. Т.2. № 4. С. 33.

4. Перышкова С.А., Скрылева Е.П. Роль семьи в развитии ребенка-дошкольника // Актуальные проблемы науки и образования. Сборник статей по итогам научно-исследовательской и инновационной работы Социально-педагогического института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ Мичуринск: Изд-во

Мичуринского ГАУ за 2017 г. Под общ. ред. В.Я. Никульшина. Мичуринск, 2017. С. 16 – 19.

5. Попов А.С., Попова Т.И., Обносов В.Н. Формирование культуры профессионального общения у будущих бакалавров педагогического образования // Альманах мировой науки. 2016. № 2 – 2 (5). Наука, образование, общество: тенденции и перспективы: по материалам Международной научно-практической конференции 29.02.2016 г. Часть 2. С. 79 – 81.

UDC 616.89-053.2

CAUSES OF ANXIETY AT THE EARLY STAGES OF ONTOGENESIS

Vladimir N. Obnosov

cand. psychol. Sciences, Associate Professor

vladimirobnosov@yandex.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Annotation. The article analyzes the influence of the attitude of adults towards the child on the occurrence of anxiety, the relationship of anxiety with the physical condition of the child.

Key words: children's anxiety, fears, trust base, attitude, physical condition.

Статья поступила в редакцию 21.02.2023; одобрена после рецензирования 20.03.2022; принята к публикации 30.03.2023.

The article was submitted 21.02.2023; approved after reviewing 20.03.2022; accepted for publication 30.03.2023.