

## ТРЕВОЖНОСТ ПРИ ДЕЦАТА ОТ НАЧАЛНА УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ И РОЛЯТА ѝ ЗА ФОРМИРАНЕ НА Е МОЦИОНАЛНА КОМПЕТЕНТНОСТ

Силвия Марушкина

98 НУ „Св.св. Кирил и Методий“ - гр. София

## ANXIETY IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AND ITS ROLE FOR SHAPING OF EMOTIONAL COMPETENCES

Silviya Marushkina

98<sup>th</sup> Primary School „Saints Cyril and Methodius“ – Sofia

**Abstract:** *The article aims to study the levels of anxiety in children from 98th Primary School - Sofia and to connect the result with its role in shaping of emotional competences and the ability of children to adapt to school. The results will outline the children's attitudes and readiness for their motivated participation in the learning process.*

**Keywords:** *Anxiety, emotional competences, adaptation, survey levels.*

Преживяванията на тревога и страх са неотделима част от човешкото съществуване. Счита се, че те са се появили и развили в процеса на онтогенезата като психичен механизъм за справяне с опасността, необходим като предупреждение и подтик да се вземат съответни защитни мерки. Те са познати и в детството, и юношеството предимно като нормална реакция спрямо характерните за израстването понякога много интензивни промени, засягащи както тялото и изграждащата се личност, така и отношенията на детето с обкръжението.

**Страхът** е целесъобразна емоционална реакция на известна, външна, определена опасност с непротиворечива същност. Той мобилизира индивида в търсене на стратегии за спасение и подсилва формиращия се спомен за събитието, с което се осигурява използването на придобития опит в подобни бъдещи ситуации.

**Тревожността** се появява, за да сигнализира за възможна, очаквана, но недиференцирана, неясна, често вътрешна заплаха (напр. забранени агресивни или сексуални импулси). Тя е дифузно, неприятно чувство на опасение, съпроводено от неприятни соматични (вегетативни) усещания и от безпокойство, проявяващо се на психично и моторно ниво (мускулно напрежение, треперене). Тъй като биологичното развитие и зависимостта от обкръжението продължават, а формирането на личността е незавършено, тревожните прояви при детето носят и спецификата, характерна за възрастовия етап. В училищна възраст се изразява с инхибираност, раздразнителност, загуба на контрол над тазовите резервоари, отказ от училище, соматични оплаквания (гадене, повръщане, коремни болки, главоболие и др.). [6]

В началната училищна възраст тревожността при децата е насочена към страха от бъдещето или социалното „безпокойство“, свързано със събитията от живота на

групата или живота на децата. Тревожността неизбежно съпровожда детето в тази възраст. Това е свързано с усвояването на новото, с публичния характер на учебните постижения и неуспехи и се явява естествено. Когато децата започват да разбират реалностите на по-широкия свят, възможността за лична вреда (да бъдат ограбени) и медийните събития (война и катастрофи) често ги притесняват. Други често срещани притеснения включват провалът в училище (появява се изпитната тревожност), здравето на родителите, физическите наранявания и отхвърлянето от връстниците. Характерни за този стадий са страхът от поражението, страхът да си по-слаб, да изгубиш уважението на другарите и на възрастните. Тези страхове, често неизразени и дори понякога несъзнателни, могат да нарушат равновесието на детето и са достатъчни, за да обяснят някои отклоняващи се прояви или някои обесивни ритуали.

Значима е ролята на тревожността в емоционално-мотивационната регулация на учебно-възпитателния процес. С „училищната тревожност“ или „изпитна тревожност“ се означават индивидуално психическите особености, показващи повишена склонност у някои ученици да изпитват безпокойство от някои страни на учебната дейност (например: изпити, контролни работи) и от живота в училище изобщо. Участието на тревожността в процесите на ученето позволява (особено на мен като педагог) чрез нейното подробно изучаване и съответна правилна диагностика да се прогнозира поведението на учениците в различни учебни ситуации. Силните емоционални въздействия при решаване на сложни учебни задачи понижават ефективността на учебната дейност при високо тревожните ученици в сравнение с ниско тревожните. Сравнително елементарните учебни действия се извършват по-успешно в състояние на тревожност, докато усложняването им довежда до по-малко ефективни способности в тяхното изпълнение. Следователно, въпросът е не в отсъствието на тревожност, а за способността да се задържа тази тревожност на оптимално ниво. Тогава тя ще изпълнява стимулираща функция, а няма да блокира познавателните процеси. Във възрастов аспект се наблюдава повишаване на мотивационната роля, която има ситуативна тревожност като специфично състояние с регулативна функция в учебната дейност. Няма съмнение, че функционалното състояние, което се появява в резултат на извършване на учебната дейност, е комплексно. В него в зависимост от ситуацията, от характеристиките на учене и от индивидуалните особености на личността на ученика могат да се наблюдават признаци на умора, напрежение, стрес, монотония, свързани с понижаване или повишаване на активацията на организма, което не съответства на изискванията на самата учебна дейност.[1] За да могат децата да разпознават и преодоляват състоянията на тревожност, е необходимо училището да работи целенасочено за формиране на емоционална компетентност у подрастващите. Емоционалната компетентност представлява способността да усещаме и разбираме собствените си чувства и емоции, да ги изразяваме както вербално, така и невербално и да ги регулираме. Емоционалната компетентност е способност да се разбират собствените чувства, чувствата на другите, да се проявява съпричастност. Би могло да се обобщи, че тя не означава преднамерено заучаване на правила на поведение, а формиране на умения за разбиране на чувствата, за изграждане на самоконтрол, за познаване за позитивни и негативни емоционални състояния.[4]

Обективно, най-високо ниво на тревожност се наблюдава при децата, които за първи път прекрачват прага на училището. Но не бива да се подценява състоянието на тревожност и при по-големите ученици. Нещо повече – трябва да се следи всяка учебна година, като с помощта на научно издържани тестове се определят нивата на тревожните състояния. Това ще очертае картината на нагласите и готовността на де-

цата за мотивираното им участие в учебния процес, както и ще даде насоки за учителя за методите и подходите на работа за овладяване на състояния на неприемливо поведение у отделни деца, породени от високи нива на тревожност, както и развитие на емоционалните компетентности у децата, което ще им помогне за изграждане на умения да разпознават и управляват състоянията си на тревожност.

Емоционалната компетентност е елемент от ключовите компетентности, дефинирани в Наръчник за осемте ключови компетенции за учене през целия живот“ на Европейски проект KEYCOMKIT – „Осемте ключови компетенции за учене през целия живот“ [5]. Емоционалното възпитание е насочено към изграждане на механизми за справяне с чувствата и трансформирането им в социално-приемливи от една страна и най-вече към изграждане позитивна и хуманистична нагласа и увереност в себе си като противодействие на гнева, фрустрацията, страховете и тревожността. В начално-училищната възраст чувствата у децата стават по-устойчиви и по-задълбочени. Причината е по-високото интелектуално развитие и по-висшите му потребности в тази възраст. Интензивно се изучава от учените регулацията на емоциите. Много автори приемат, че „емоциите са основните организатори на поведението“. Изтъква се ролята на социализацията за способността на детето за идентифициране, изразяване и контрол на афективните състояния, също и твърдението, че културно-подходящата социализация на емоционалния опит и експресия е от критично значение за детското психосоциално развитие. Дете, което не е в състояние да идентифицира своите емоции и тези на другите и да контролира експресията на емоционалните изрази е по-вероятно да изпита междуличностни трудности в общуването. То ще е по-податливо на поведенчески проблеми и по-често санкционирано от връстниците и възрастните, което би довело до отрицателно въздействие върху развитието на личността му, самооценката и социалната му компетентност и адаптация. Емоционалните състояния на учениците от начално-училищна възраст се характеризират като импулсивни и експресивни. Основен източник за тяхното възникване и развитие са общуването с околните, процеса на учене и резултатите от учебната дейност. Емоционалното изразяване при децата в началното училище се подпомага от ролята на учителя (съпреживяващ, емпатичен), от изкуството, от начина на общуване (вербално, невербално), с преодоляване на негативните чувства (обида, негодувание, омраза, гняв), с умение то за изразяване на чувствата и осъзнаване на собственото емоционално състояние [3, с. 12].

За установяване наличие на тревожност у децата от 3. клас в 98 НУ „Св. Св. Кирил и Методий“ – гр. София, е използвана „Скала за изследване на детска тревожност“ (СМАС, 8-12 г.).[2] Участват 48 деца на възраст 9 години от две паралелки, от които 23 момчета и 25 момичета.

*Цел на изследването* – да бъде проучена училищната тревожност при ученици от 3 клас в 98 НУ и резултатът да се обвърже с ролята ѝ за формиране на емоционална компетентност и способността на децата за училищна адаптация.

*Задачи на изследването:*

1. Да бъде проучена необходимата за хода на изследването литература.
2. Да се подготви подходящ изследователски инструментариум.
3. Да се организира и проведе изследването сред малките ученици.
4. Да се анализират и интерпретират данните от изследването, като се посочат факторите, свързани с дезадаптацията.

*Хипотеза на изследването* – ако се установи, че детската тревожност надхвърля границите за норма в съответната възраст, то тогава може да се предположи, че има предпоставки за социална дезадаптация в училищната среда. Този факт е основание на по-късен етап да се разработят модели за формиране на емоционална компетентност при малките ученици, които да повишат уменията за комуникация и съответно социалната адаптация.

*Инструментарий* – всяко дете получава индивидуална бланка, съдържаща 53 айтема, на които се отговаря с „вярно“ и „невярно“. В зависимост от скаловите оценки „стена“, се правят изводи за нивото на тревожност на всяко от изследваните деца.

*Анализ и интерпретация на данните от изследването:*

В проведеното изследване се очертават в обобщен вид следните резултати, отразени в Диаграма 1.

**Диаграма 1. Резултати от изследване на тревожността на база общ брой деца в НУВ**



Резултатите сочат, че няма деца, за които е свойствено състоянието на **тревожност** от стена 1-2 ниво. **Нормално ниво на тревожност** (3-6 ниво) показаха 6 (шест) момчета, което е 26 % от общия брой на изследваните 23 момчета. 16 % от момчетата или 4 (четири) от изследваните 25, също показаха **нормално ниво** на тревожност. Това предполага, че 20.8 % от всички деца проявяват нагласи за социална адаптация и мотивация за продуктивна дейност, като при момчетата тази тенденция е по-подчертана. **Леко завишена тревожност** (7-8 ниво), която често е свързана със ситуативната тревожност е установена при 11 момчета или 48 % от 23 изследвани. Осем момчета или 32 % от изследваните 25, показват принадлежност към тази група. Общият брой на децата – момчета и момичета, които се причисляват към това ниво са 19 или 39.6 %, като и тук момчетата са повече. Ситуативната тревожност се явява напълно нормално състояние в начална училищна възраст, има положителна роля и изпълнява своеобразен мобилизиращ ефект в изграждане на сериозно и отговорно отношение към възникналите обстоятелства.

**Явно завишена тревожност** (9 ниво) е констатирана при 3 (три) от момчетата или 13% от изследваните 23. При момчетата ниво на **явно завишена тревожност** показват 6 (шест) или 24 % от 25 изследвани. Общо 9 (девет) или 18.75 % от всички деца проявяват това ниво на тревожност. Този вид тревожност често има разгърнат характер. **Висока тревожност** (10 ниво) е установена при 3 от изследваните момчета, което е 13% и при 7 момчета, което е 28%. Общият брой на децата, които са носители на **висока тревожност** е 10 и представлява 20.83% . Децата, които попадат в тази група се определят като рискова група.

**Могат да бъдат изведени следните изводи:**

1. Анализът показва, че при момчетата преобладават ниските нива на тревожност, докато при момчетата се наблюдават високите нива. От друга страна, 60.41% от общия брой на децата показват ниски нива на тревожност, а 39.58% – високи нива. Това означава, че по-голяма част от децата не изпитват умора, раздразнителност, нетърпение; преодолели са чувството си за вътрешна скованост, рядко изпитват чувство на страх и безпокойство, притежават емоционални компетентности за справяне със състоянията, които им пречат на успешната училищна реализация.

2. Необходима е професионална намеса при децата с високи нива на тревожност с цел създаване и поддържане на състояние на положителен тонус, позволяващ поддържане на състояние на любопитство, интерес към учебния материал, удовлетвореност от постигнатите резултати, усещане за наличие на собствени ресурси за справяне с учебните задачи.

**Литература:**

1. Апостолова, Д. Тревожността при децата в начална училищна възраст, Психология – теория и практика, т. 1. С., 2015.
2. Минчев, Б. и ек. Ръководство за изследване на детето. Част I. С., 2004.
3. Митева, П. Наръчник на учителя. Емоционална компетентност за начална училищна степен (1-4 клас). С., 2016.
4. Изард, К. Психологии емоции, СПб., 1999.
5. [www.keycompetenceskit.eu/.../Transferability\\_Report\\_BG.pdf](http://www.keycompetenceskit.eu/.../Transferability_Report_BG.pdf)
6. [www.medinfo.bg/spisanie/](http://www.medinfo.bg/spisanie/) br.6/2009 – Аврамова, А., Бистриан, Анка – Алина, „Тревожност и тревожни разстройства в детска възраст“ — (01.09.2017)