

ТРЕВОЖНОСТЬ. ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают. Тревожность бывает ситуативная и общая.

Физиологическими признаками тревоги являются учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах. Однако помимо физиологических существуют еще и *поведенческие признаки* проявления тревоги: ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, теребить волосы, крутить в руках разные предметы и др.

Тревожность может быть вызвана страхами возрастными, которые присущи большинству здоровых детей данного возраста, и индивидуальные, свойственные только конкретному ребенку.

Эмоцию страха переживают люди в любом возрасте, однако каждому возрасту присущи и так называемые «возрастные страхи».

Таким образом, наличие страхов у ребенка является нормой, но если страхов очень много, то следует уже говорить о наличии тревожности в характере ребенка.

Тревожности могут быть подвержены как мальчики, так и девочки, но специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, к 9—11 годам - соотношение становится равномерным, после 12 лет происходит резкое повышение уровня тревожности у девочек. При этом, тревога девочек по своему содержанию отличается от тревоги мальчиков: девочек больше волнуют взаимоотношения с другими людьми (ссоры, разлуки и т. д.), мальчиков — насилие во всех его аспектах.

Кроме того, доказано, что школьная тревожность тесно связана с мотивацией учения, социометрическим статусом, с успешностью обучения. За последние 10 лет количество тревожных детей младшего школьного возраста увеличилось. Тревожность стала более глубинной и личностной, изменились формы ее проявления. Если раньше рост тревожности по поводу взаимоотношений со сверстниками наблюдался в подростковом возрасте, то в настоящее время многих учащихся младших классов начинает волновать их характер взаимодействия с другими детьми.

Проблема тревожности детей волнует многих родителей. Ее возникновение определяется наличием постоянно действующих внутренних конфликтов. Имеется в виду столкновение в душе двух противоречивых устремлений, когда что-то важное для ребенка одновременно и притягивает, и отталкивает. Например, требования к ребенку прямо противоположны от отца и матери: отец требует одного, мать – другого; а бабушка, кстати, третьего. Или требование непосильно ребенку, ранит его и ставит в

униженное состояние. В первом случае он мечется между родными ему людьми, пытаясь совместить совершенно несовместимые правила и требования. Во втором случае он страдает от жгучего чувства невозможности достичь этих высоких результатов, на которые так рассчитывает его мама. В третьем случае любовь и привязанность к родному человеку, например к матери, вступает в конфликт с ощущением холода, отверженности с ее стороны. И вот такой внутренний конфликт часто осложняется внешними конфликтами. А именно: когда между ребенком и сверстником не налаживаются отношения, когда между семьей и ОУ постоянные конфликты, когда, самое страшное, конфликты между родителями.

К чему может привести тревожность?

1. К агрессии:

Сама по себе тревожность – как предболезнь. Она постепенно ведет к депрессиям, к неврозам. Но ведь ребенок не может сосуществовать с собственной тревожностью. Значит, постепенно он ее как бы трансформирует на поведенческом уровне. Психологи отмечают три пути ухода тревожности. Ребенок ее снимает, во-первых, за счет агрессии, за счет агрессивного поведения. Чтобы почувствовать себя защищенным, этот незащищенный, с низкой самооценкой ребенок должен сделать так, чтобы его боялись.

2. «Умственная лень»

Второй путь – это, конечно же, «умственная лень». Когда мы говорим: он ленился, не хочет работать, не хочет учиться и т. д., мы должны иметь в виду, что всему этому причиной может быть тревожность. Ребенок и не хочет познавать. Непознаваемое его как раз еще более волнует. А разве может тревожный ребенок примириться с тем, что на него еще сваливаются дополнительные тревоги? Значит – что? Надо просто уйти от этой умственной работы. Вот и перестает он работать. Вот и вырабатывается у него такое состояние, когда он вообще ничего не хочет делать. Он считает, что лучше вообще ничего не делать, чтоб потом не ругали за сделанное.

3. Фантазии или лживость?

Третий путь – самый страшный. Поначалу ребенок просто-напросто уходит в фантазии. Он начинает себя отождествлять с каким-то сверхчеловеком, который может в чем-то достичь очень больших высот. Да, все мы как-то фантазировали; но основная масса нас, взрослых людей, от реальности все-таки не отрывалась. Этот же тревожный ребенок уходит в свои фантазии, совершенно не совместимые с реальностью. Если это скрипач, он ведь не будет мечтать о том, как он, допустим, одерживает победу на конкурсе скрипачей. Нет. Он будет мечтать о той силе, которая помогла бы ему справиться с хулиганом, постоянно его обижающим.

Отрыв от реальности, кроме того, ведет к пассивному восприятию действительности. Он уходит от этой действительности. Его дискомфортное существование должно каким-то образом снижаться. За счет чего? Поначалу – это курение. Потом, в более старшем возрасте, это – алкоголь и наркотики. А параллельно идет, естественно, и лживость. Лживость в ребенке может

развиться настолько, что становится пороком. Ребенок перестает воспринимать реальность. Она делается для него болезненной. И он начинает в фантазиях придумывать о себе, для себя такое, во что он сам верит. И тогда он начинает говорить о том, что совершенно не совместимо с его реальной жизнью. Естественно, это воспринимается как лживость. Постепенно он к этому привыкает и, конечно, развития личности, увы, нет.

Как выявить тревожного ребенка?

Одной из отличительных черт тревожных детей является их чрезмерное беспокойство. Причем, иногда они боятся даже не самого события, а его предчувствия. Иногда у ребенка существуют совершенно конкретные страхи: страх темноты, высоты, одиночества и т. д.

Тревожные дети требовательны к себе, часто имеют заниженную самооценку.

Как помочь тревожному ребенку?

Работу с тревожными детьми желательно проводить в трех направлениях.

1. Повышение самооценки. Довольно часто тревожные дети имеют заниженную самооценку, что выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Такие дети, как правило, чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожные дети иногда любят покритиковать других. Для того чтобы помочь детям данной категории повысить самооценку, необходимо оказывать им поддержку, проявлять искреннюю заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам.

Для того чтобы помочь ребенку повысить свою самооценку необходимо:

- Прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых. Кроме того, можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных в данном коллективе поручений.
- Нельзя сравнивать результаты выполнения задания тревожных детей с другими. Лучше сравнить результаты данного ребенка с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад.
- При работе с детьми, страдающими заниженной самооценкой, желательно избегать таких заданий, которые выполняются за определенное фиксированное время.
- Не следует торопить и подгонять их с ответом. Если взрослый уже задал вопрос, он должен дать ребенку необходимо длительный срок для ответа, стараясь не повторять свой вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок ответит нескоро, так как каждое повторение вопроса он будет воспринимать как новый стимул.
- Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен постараться установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза», что вселяет чувство доверия в душу ребенка.

Для того чтобы тревожный ребенок не считал себя хуже других детей, желательно проводить беседы, во время которых все участники рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в тех или в иных ситуациях. Подобные беседы помогают ребенку осознать, что и у сверстников и родителей существуют проблемы, сходные с их собственными.

2. Обучение умению снимать мышечное напряжение. Как показали наблюдения, эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того, им свойственно зажатие мышц живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение — и мышечное, и эмоциональное — можно научить их выполнять релаксационные упражнения.

Релаксационное упражнение «Волшебный сон»

Кроме релаксационных игр в работе с тревожными детьми необходимо также использовать и игры, в основе которых лежит телесный контакт с ребенком.

Очень полезными являются и игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования (пальцами, ладошками).

3. Отработка навыка уверенного поведения в конкретных ситуациях.

Следующим этапом в работе с тревожным ребенком является отработка владения собой в травмирующих и незнакомых для ребенка ситуациях. Эта работа заключается в обыгрывании как уже происходивших ситуаций, так и возможных в будущем. Наиболее широкие возможности для работы в этом направлении предоставляет взрослым ролевая игра.

Играя роль слабых, трусливых персонажей, ребенок лучше осознает и конкретизирует свой страх. А используя прием доведения данной роли до абсурда, взрослый помогает ребенку увидеть свой страх с другой стороны (иногда комической), относиться к нему как к менее значимому.

Исполняя роли сильных героев, ребенок приобретает чувство уверенности в том, что и он (как и его герой) способен справляться с трудностями. При этом очень важно не только развивать игровую ситуацию, но и обсудить с ребенком то, как он может использовать полученный в игре опыт разрешения жизненных ситуаций.

Сюжетами для ролевых игр целесообразно выбирать «трудные» случаи из жизни каждого ребенка. Так, если ребенок боится отвечать у доски, то следует проиграть с ним именно эту ситуацию, обратив внимание ребенка на то, что происходит с ним в каждый определенный момент, и как можно избежать неприятных переживаний и ощущений используя дыхательные упражнения, методы самовнушения: «Я — лучший в мире математик», приемы саморегуляции (поочередное сжатие кистей рук в кулаки и расслабление и т. д.). А если ребенок, испытывает тревогу, входя в медицинский кабинет, желательно поиграть с ним в «доктора».

В работе с маленькими детьми — младшего и среднего дошкольного возраста — наиболее эффективно использование игр с куклами. Выбор кукол осуществляется исходя из индивидуального пристрастия каждого ребенка. Он сам должен выбрать «смелую» и «трусливую» куклы. Роли следует

распределять следующим образом: за «трусливую» куклу говорит ребенок, а за «смелую» — взрослый. Затем надо поменяться ролями. Это позволит ребенку посмотреть на ситуацию с разных точек зрения, а пережив вновь «неприятный» сюжет, избавиться от преследующих его негативных переживаний. Причем, если ребенок испытывает беспокойство при общении с взрослым, можно сочинить диалог, в котором кукла взрослого будет исполнять роль ребенка, а кукла ребенка будет отвечать за взрослого.

Нередки случаи, когда родители сами бывают высокотревожными, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, не позволяют ребенку сделать ни малейшего промаха. У таких родителей дети лишены возможности учиться на собственных ошибках. Исследования специалистов показали, что большинство родителей тревожных детей не осознают, как их собственное поведение влияет на характер ребенка.

Родителям тревожного ребенка следует быть последовательными в своих действиях, поощрениях и наказаниях, чаще использовать тактильный контакт с ребенком: поглаживать его, обнимать. Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт тоже будут способствовать снижению общей тревожности детей.

Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания. Не менее важно выработать единодушный подход к ребенку воспитателей, педагогов и родителей.

В поисках формулы счастья я нашла утверждение одного психолога, который сказал, что если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос счастливым и без компромиссов — говорите ему ежедневно «Я тебя люблю».

Говорите своим детям «Я тебя люблю» и пусть будут счастливы.

Старший дошкольный возраст — страх смерти, страх смерти родителей, страхи животных, страхи сказочных персонажей, страх глубины, страх страшных снов, страх огня, страх пожара, страх нападения, страх войны. У девочек: страх заболеть, наказания, перед засыпанием, и сказочных персонажей.

Младший школьный возраст — страх опоздания в школу, порицания, сделать что-нибудь не так, страх несчастья (магические представления).

Подростковый возраст — страх смерти родителей, страх войн.