

Детская тревожность. Особенности возникновения (формирования). Как вести себя с тревожным ребенком?

Тревожность (готовность к страху) — состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх. Склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий.

В целом **тревожность** — это субъективное проявление неблагополучия личности. Она обычно повышена: 1) при заболеваниях нервно-психических и тяжелых соматических; 2) у здоровых людей, переживающих последствия психической травмы; 3) у многих групп людей с отклоняющимся поведением.

Исследования тревожности направлены на различение: 1) тревожности ситуативной — связанной с конкретной внешней ситуацией; 2) тревожности личностной — стабильного свойства личности.

Также разрабатываются методы анализа тревожности как результата взаимодействий личности и ее окружения.

В два года дети чаще всего боятся чего-то определенного, например посещения врача, а начиная примерно с трехлетнего возраста число конкретных страхов значительно снижается, а на смену им приходят страхи символические, такие, как страх темноты и одиночества. В 6—7 лет ведущим становится страх своей смерти, а в 7—8 — страх смерти родителей. В 7—11 лет ребенок больше всего боится «быть не таким», сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам. Таким образом, коррекционную работу с тревожными детьми желательно начинать во время кризиса семи лет или раньше.

Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. Многие авторы одной из причин повышенного уровня тревожности дошкольников и младших школьников считают нарушение детско-родительских отношений. Чаще всего тревожность появляется тогда, когда ребенок находится в ситуации внутреннего конфликта. Конфликт может быть вызван:

- требованиями родителей, неадекватными возможностями ребенка;

- повышенной тревожностью самих родителей;
- непоследовательностью родителей в воспитании ребенка;
- предъявлением ребенку противоречивых требований;
- эффективностью (чрезмерной эмоциональностью) обоих или одного из родителей;
- тенденцией родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей;
- авторитарным стилем воспитания в семье;
- гиперсоциальностью родителей: стремлением все делать Правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

Тревожный ребенок зачастую сталкивается с завышенными требованиями со стороны родителей, совершенно невыполнимых для него. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить в ребенке свои нереализованные мечты. Завышенные требования родителей могут быть связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем ребенке «неудачника», заставляют его работать сверх меры.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх несоответствия ожиданиям, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом формируется человек, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют у него ощущение собственной незащитности перед опасностями мира. Все это мешает нормальному развитию ребенка, реализации его творческих способностей, общению со взрослыми и сверстниками.

Большинство родителей, у которых в семье есть тревожный ребенок, как их собственное поведение влияет на его характер. С такими родителями необходимо

проводить разъяснительные беседы, рекомендовать им для чтения специальную литературу и привлекать их к взаимодействию с педагогом или психологом.

Как правило, кроме тревожного ребенка его родители сами обладают высоким уровнем тревожности, в связи с чем страдают низкой самооценкой и мышечными зажимами, не удовлетворены собой и своими действиями и т. д. Таким родителям необходимо, прежде всего, заняться самовоспитанием, которое можно начать с изучения и применения на практике восьми способов изменения самооценки:

1. Постарайтесь позитивнее относиться к жизни:

— используйте внутренний диалог, состоящий только из позитивных утверждений.

2. Если у вас появятся негативные мысли, постарайтесь тут же переключиться на приятное:

— относитесь к людям так, как они того заслуживают.

— выискивайте в каждом человеке не недостатки, а положительные качества.

3. Относитесь к себе с уважением:

— составьте список своих достоинств;

— убедите себя в том, что вы ими действительно обладаете.

4. Попытайтесь избавиться от того, что вам не нравится в самих себе:

— чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе?

— если да — то не откладывайте.

5. Начинайте принимать самостоятельные решения:

— помните, что не существует правильных и неправильных решений;

— любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать.

6. Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние:

— приобретайте любимые книги, магнитофонные записи;

— имейте и любите свои «слабости».

7. Начинайте рисковать:

— принимайте на себя ответственность, доля риска сначала может быть и невелика.

8. Обретите любую веру: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр.:

— помните, что вера в нечто более значительное, чем вы сами, помогает в решении трудных ситуаций.

— если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите.

Поскольку у тревожных детей часто повышена потребность кого-то любить и ласкать, хорошо иметь дома животных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика. Сотрудничество между родителями и ребенком при совместном уходе за любимым питомцем поможет им выстроить партнерские отношения.

Тревожный ребенок требует особого подхода. При проведении занятий с ним можно рекомендовать придерживаться следующих принципов:

- принимать ребенка, какой он есть, верить в него, уважать не только его достоинство, но и его страхи, деструктивные формы поведения и т. д.;
- побуждать ребенка к спонтанному выражению чувств. Как правило, придя в игровую комнату, тревожный ребенок ждет конкретных указаний и инструкций взрослого: что можно, а чего нельзя делать. Многие дети молчат и чувствуют себя неуверенно. Психолог комментирует действия ребенка, поощряя его самостоятельность и инициативу. Таким образом, в процессе игры ребенок учится принимать решения, обретает смелость и уверенность в себе. Работая с тревожными детьми, психологу важно установить контакт как с воспитателями (учителями), так и с родителями.

Тревожный ребенок отличается заниженной самооценкой, что выражается в болезненном восприятии критики окружающих, в самообвинении при 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 критиковать других. Для того чтобы помочь им повысить самооценку, следует оказывать им поддержку, проявлять искреннюю заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам.

Эмоциональное напряжение у тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица, шеи и живота. Чтобы помочь детям снизить

напряжение — и мышечное, и эмоциональное, — следует научить их упражнениям для релаксации. При работе с тревожными детьми необходимо также использовать упражнения, в которые входит телесный контакт с ребенком.

Следующий этап в работе с тревожным ребенком — выработка владения собой в травмирующих и незнакомых ситуациях. Даже если самооценка ребенка повысилась и он научился снижать мышечное и эмоциональное напряжение в привычной обстановке на занятиях и дома, нет гарантии, что в реальной — особенно непредвиденной — жизненной ситуации тревожный ребенок будет вести себя адекватно. В любой момент тревожный ребенок может растеряться и забыть все, чему его научили. Именно поэтому отработка навыков поведения в реальных ситуациях является необходимой частью работы с тревожными детьми. Эта работа заключается в обыгрывании как привычных, так и возможных ситуаций. Для этого можно применять ролевые игры.