«ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК»

Тревожность следует отличать от тревоги: тревога – это эпизодические проявления беспокойства и волнения, а тревожность является устойчивым состоянием. Например, ребенок волнуется перед выступлением на празднике или пересказыванием сказки на занятии. Но так случается не всегда, иногда в тех - же ситуациях он остается спокойным. Это проявление тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответах на занятии, общении с незнакомыми людьми и т. п.), то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же он боится чего-то конкретного, следует говорить о проявлении страха, например страха темноты, замкнутого пространства. К. Изард объясняет различие между терминами «страх» и «тревога» таким образом: тревога – это комбинация некоторых эмоций, а страх - лишь одна из них.

Страх может развиваться в любом возрасте: от 1 года до 3 лет нередки ночные страхи, для детей 3 – 5 лет характерны страхи одиночества, в 5 – 7 лет ведущим становится страх смерти.

Каждому ребенку присущи какие – то страхи, однако если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка. До настоящего времени определенная точка зрения на причины возникновения тревожности еще не выработана, но большинство ученых считают: в дошкольном возрасте одна из основных причин тревожности кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Анализируя проблему детской тревожности Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова (1998) считают: тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван разными причинами. В их числе:

1. Противоречивые требования, предъявляемые родителями либо родителями и детским садом.
2. Неадекватные требования взрослых (чаще всего завышенные).
3. Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожны мальчики, а после 7 лет – девочки. При этом девочки волнуются в основном из-за взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание. Совершив какой-либо «неблаговидный» поступок, девочки переживают о том, что о них подумают родители или педагог, подруги перестанут по-прежнему общаться. Мальчики в этой же ситуации, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники.

Отметим, что у младших школьников через шесть недель повышается уровень тревожности, и они нуждаются в отдыхе продолжительностью в семь-десять дней. Это связано с кризисным периодом развития, со сменой деятельности. Если в дошкольном возрасте ведущей является игровая деятельность, то в младшем школьном возрасте – учеба.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его людей. Психолог Е. Ю. Брель выявила и такую закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.

Авторитарный метод воспитания тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования родителей, постоянные сравнения его с другими детьми.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медиков-специалистов.

Каков портрет тревожного ребенка?

В группу входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, почти неслышно здоровается, робко садится на край ближайшего стула.

Таких детей в детском саду немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими проблемными детьми, потому, что и гиперактивные, и агрессивные всегда на виду, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе. Их отличает чрезмерное беспокойство; причем иногда они бояться не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, боятся играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень самооценки таких детей низок, они и впрямь думают, что хуже других буквально во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное, поверхностное дыхание и др. Во время тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Опытный воспитатель сразу поймет, кто из детей обладает повышенной тревожностью. Однако не следует торопиться с выводами. Необходимо понаблюдать за ребенком в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности, на прогулке, в общении с другими детьми.

П. Бейкер и М. Алворд советуют присмотреться и понять: характерны ли для поведения детей следующие признаки:

- Постоянное беспокойство.
- рудность, иногда даже невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
- Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
- Раздражительность.
- Нарушение сна.

С целью выявления тревожности используется также критерии, предложенные Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко (1992) в качестве теста:

1. Не может долго работать не уставая.
2. Не может сосредоточиться на чем-либо.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий ребенок очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки ребенка обычно холодные и влажные.
10. Нередко бывает расстройство стула.

11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество плюсов, чтобы получить общий балл. Высокая тревожность – 15-20 баллов, средняя – 7-14, низкая – 1-6.

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и занимает достаточно длительное временя.

Одна из первоочередных мер – это работа с родителями тревожного ребенка. Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи. Кроме того следует отказаться от слов, которые унижают его достоинство, даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.

Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок – пусть лучше объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок под напором родителей извиниться, это, скорее вызовет не у него не раскаяние, а озлобленность.

Полезно уменьшить количество замечаний. Предложите родителям в течении дня записывать замечания, сделанные ими ребенку, а вечером сосчитать их. Скорее всего, родителям станет очевидно: большинство замечаний можно было не делать.

Нельзя угрожать детям не выполнимыми наказаниями (закрой рот, а то заклею; уйду от тебя; убью тебя). Они и без того бояться всего на свете.

Ласковые прикосновения родителей помогут ребенку обрести чувство уверенности в себе и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства. Родителям следует чаще обнимать ребенка, целовать, не боясь избаловать. Чувства и действенная любовь взрослых – мощный щит от, помогающий предупредить тревожность у детей.

Родители тревожного ребенка должны быть единодушны в поощрении и наказании.

Рекомендации родителям.

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей .(Много ваши воспитатели знают! Больше слушай бабушку! и т. п.)
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что всегда разрешали.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них то, что они не в состоянии выполнить. Если ребенку трудно задание, лишь раз помогите ему, поддержите, а при малейшем успехе не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
5. Чаще играйте со своим ребенком, общение и совместный труд укрепляют его веру в свои силы, возможности, развивают чувство гордости и достоинства.

Правила работы с тревожными детьми.

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ на скорость.

2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте тактильный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
5. Чаще обращайтесь к нему по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером.
7. Не предъявляйте завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь как можно меньше делать ему замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайнем случае, а наказывая, не унижайте.

Если вы не удовлетворены поведением и успехами ребенка, это не повод , чтобы отказывать ему в любви и поддержке. Пусть ребенок живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты и страхи исчезнут.