Тревожные дети

Неуверенность нередко сопровождается повышенной тревожностью, и наоборот, тревожные дети часто проявляют неуверенность.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и тогда, когда повода для беспокойства нет.

Тревожность - состояние нервно-психического напряжения, когда нейтральная ситуация воспринимается как угрожающая. Определенный уровень тревожности необходим для успеха деятельности. Всем известно, как небольшое волнение повышает результативность. Однако если тревожность становится чрезмерной, она резко препятствует успешности, тормозит деятельность, ухудшает ее результативность.

Наиболее благоприятным для человека является сочетание умеренной тревожности с уверенностью и хорошей результативностью при признании и положительной оценке другими людьми. В таких ситуациях человек чувствует себя комфортно, готов на дальнейшие достижения. Повышенная тревожность в сочетании с неуверенностью, сопровождаемая низкой результативностью и отрицательными оценками других, переживается болезненно, особенно в детском возрасте. Преодоление повышенной тревожности выступает в качестве актуальной задачи психокоррекционной работы со стороны воспитателя и психолога.

Характерными проявлениями тревожности являются следующие:

- беспокойство;

- раздражительность;

- слезливость;

- пассивность и скованность;

- неадекватные реакции;

- возможны покраснение, тики, заикание и т.п.

По видам различают ситуативную и личностную тревожность.

Ситуативная тревожность проявляется в конкретной ситуации и связана с оценкой сложности и значимости деятельности, а также реальной и ожидаемой оценкой.

Личностная тревожность - устойчивое образование и характеризует особый тип реакций индивида в самых разнообразных ситуациях. Человек с личностной тревожностью будет проявлять ее во многих сферах, особенно там, где необходимо преодолевать трудности (реальные или мнимые). Всякая новая, необычная, соревновательная, оценочная ситуация вызывает тревожность, которая, как правило, оказывает деструктивное влияние на поведение и достижения.

В качестве причин тревожности выступают следующие:

- психодинамические свойства - чаще тревожность обнаруживают дети с меланхолическим или холерическим типом темперамента;

- может быть и прижизненным образованием, формироваться под влиянием типа семейного воспитания, характера взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, другими словами, неблагоприятная психологическая атмосфера стимулирует появление неуверенности в себе и тревожности;

- собственный опыт неудач, даже успех ребенок может расценивать не как результат собственных действий, а как везение;

- может возникать у детей с хорошей результативностью, высоким положением в группе сверстников, здесь тревога обусловливается чрезмерными притязаниями дошкольника и одновременно боязнью оказаться не на высоте собственных требований.

Однозначного ответа на вопрос: «Что является причиной тревожности?», но большинство специалистов считают, что тревожность развивается в результате нарушения детско-родительских отношений, когда ребенок находится в ситуации внутреннего конфликта, вызванного:

- неадекватными требованиями родителей к возможностям своего ребенка

- повышенной тревожностью самих родителей

- непоследовательностью родителей при воспитании ребенка

- предъявлением ребенку противоречивых требований

- чрезмерной эмоциональностью одного или обоих родителей

- стремлением родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей

- авторитарным стилем воспитания в семье

- гиперсоциальностью родителей – стремлением все сделать правильно, во всем соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

Тревожные дети часто имеют заниженную самооценку, они болезненно воспринимают критику в свой адрес, склонны обвинять себя во всех неудачах, боятся браться за новое сложное задание. Обычно попав в игровую комнату, тревожный ребенок ждет конкретных указаний и инструкций от взрослого: что можно делать, чего нельзя. Многие дети молчат, плохо идут на контакт с другими и чувствуют себя неуверенно.

Обозначим некоторые общие пути преодоления тревожности.

♦ Прежде всего следует попытаться ликвидировать основные причины возникновения тревожности, т.е. повысить самооценку, вселить уверенность, обучить навыкам общения и взаимодействия с другими, обеспечить условия для высоких результатов деятельности.

♦ Важно обучать детей специальным навыкам саморегуляции, которые помогают справиться с тревожностью:

- полезно применять рациональную психотерапию, т.е. показать, что тревогу испытывают все люди, что она необходима и помогает справиться с поставленной задачей, поэтому пугаться этого состояния не следует;
- постараться настроить ребенка на определенное эмоциональное состояние перед деятельностью, актуализировать для этого «приятные воспоминания»: «Помнишь, прошлый раз, как у тебя хорошо получилось!»;
- необходимо специально обучать детей контролированию своих жестов, голоса, научить улыбаться для снятия напряжения;
- медики и психологи рекомендуют учить детей специальному дыханию в ситуации тревоги: вдох вдвое длиннее, чем выход, задержка дыхания;
- «мысленная тренировка» - научить ребенка мысленно в начале с помощью взрослого проигрывать ситуацию тревоги как после совершенного действия, так и до деятельности.

♦ Большое значение в работе с тревожными детьми имеет позиция взрослого, его умение подбодрить ребенка, вселить уверенность: вовремя брошенная ободряющая фраза, улыбка, сочувствие, поглаживание по голове, похлопывание по плечу - все это способствует повышению жизненного тонуса, снятию напряжения.

♦ Известно, что для тревожных дошколъников невыносимо ожидание события, какого-то дела, такое ожидание буквально изводит их, поэтому по возможности таких детей нужно избавить от ожидания.

♦ Недопустимо усиливать тревожность ребенка страхом наказания; как само наказание, кроме наказания огорчением взрослого, так и предчувствие и боязнь его должны быть устранены.

Правила работы с тревожными детьми для родителей

- Избегать публичных порицаний и замечаний!
- Избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше).
- Обязательно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другими членами семьи (например, во время общего ужина).
- Хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.
- Не замечать ошибки, неудачи. В самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.
- Старайтесь делать как можно меньше замечаний ребенку.
- Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.
- Большое значение имеет оценка, она всегда должна быть положительной.
- Необходимо отказаться от таких слов, которые унижают достоинство ребенка («осел», «дурак», «свинья»), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.
- Нельзя угрожать ребенку такими наказаниями: («Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!» «Отдам тебя дядьке!»).
- Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.
- Родители должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая ребенка.