Тревожный ребенок. Проблема. Пути решения

Таршилова Ольга Витальевна,
педагог-психолог
ОГБУЗ «Санаторий для детей «Надежда»
Белгородская область, г.Старый Оскол

Тревожность — состояние нервно-психического напряжения, когда нейтральная ситуация воспринимается как угрожающая.

Следует отличать тревожность от тревоги. Если тревога — это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка то тревожность является устойчивым состоянием. Она не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха.

У детей от года до трех лет нередки ночные страхи, на втором году жизни наиболее часто проявляются страхи неожиданных звуков, одиночества, боли. В три — пять лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. В пять — семь лет ведущим становится страх смерти. От семи до одиннадцати лет дети больше всего боятся «быть не теми, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают».

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

В детском саду дети часто испытывают страх разлуки с родителями. Необходимо помнить, что в возрасте двух-трех лет это допустимо и объяснимо. Но если ребенок в подготовительной группе постоянно плачет при расставании, не сводит глаз с окна, ожидая каждую секунду появления родителей, на это следует обратить особое внимание.

Считается, что ***причины возникновения тревожности*** кроются в нарушении отношений между детьми и взрослыми. Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1) противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями;

2) неадекватными, чаще всего завышенными, требованиями к ребенку;

3) негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность родителя или педагога передается ребенку. В семьях и группах детского сада с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях и коллективах, где часто возникают конфликты. 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.

Авторитарные стили родительского воспитания в семье тоже не способствуют внутреннему спокойствию ребенка.

Характерными проявлениями тревожности являются чрезмерное беспокойство, раздражительность, слезливость, пассивность и скованность, неадекватные реакции, нарушения сна, возможные покраснения кожи, тики, заикание, всевозможные страхи.

Тревожный ребенок не может долго работать, не уставая, ему трудно сосредоточиться

на чем-либо. Во время выполнения задания он очень напряжен, скован.

Такие дети чувствуют себя беспомощными, неуверенными, боятся трудностей, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проявления: боли в животе, расстройства стула, головокружения, головные боли, спазмы в горле, мышечное напряжение в области лица, шеи, затрудненное поверхностное дыхание, холодные и влажные руки, потливость и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Тревожный ребенок не обладает хорошим аппетитом, засыпает с трудом, спит беспокойно, жалуется, что ему снятся страшные сны. Он легко расстраивается, часто не может сдержать слезы, плохо переносит ожидание.

Как помочь тревожному ребенку?

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.

Обращайтесь к ребенку по имени, старайтесь делать ему как можно меньше замечаний, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Наказания же используйте лишь в крайних случаях. И наказывая, не унижайте ребенка!

2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

Необходимо привлекать детей к совместному обсуждению проблемы, говорить о чувствах, переживаниях, волнующих ситуациях, страхах. Можно использовать примеры литературных произведений и сказок. Например, смелый человек — это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх.

Желательно, чтобы ребенок сказал вслух, чего он боится. Можно предложить нарисовать страх, рассказать о нем.

Нельзя сравнивать детей с другими. Лучше сравнивать достижения ребенка с его же результатами, показанными ранее.

Необходимо исключать ситуации, в которых детские тревоги и страхи усиливаются.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать свои тревогу и страх словами. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка. Сказки и истории должны быть со счастливым концом: герой, пройдя через все преграды, обязательно должен добиться успеха.

3. Снятие мышечного напряжения.

Желательно с детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубоко дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирание тела.

Родители тревожного ребенка не должны:

— предъявлять ему завышенных требований;

— угрожать детям невыполнимыми наказаниями («Уйду от тебя!», «Убью тебя!», «Рот заклею!» и т.п.);

должны:

— ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи;

— снизить количество замечаний;

— быть ласковыми и нежными;

— помогать и поддерживать ребенка;

— быть единодушными и последовательными в своих действиях;

— выполнять вместе с ребенком упражнения на релаксацию.

Помните: тревожность родителей зачастую передается ребенку. Вот потому взрослый должен позаботиться о себе: станьте менее тревожными сами!

Литература

1. Астапов В.М. Тревожность у детей. М.: ПЭР СЕ,2008. 159с.

2. Аркелов Н.Е. Лысенко Е.Е. «Психофизиологический метод оценки тревожности». Психологический журнал. 1997. № 2.

3. Будникова Е.С. Педагогическая помощь учителя-дефектолога родителям детей с ограниченными возможностями здоровтя: методические рекомендации /Е.С. Будникова, Е.В. Рузникова, М.Б. Хабибулина. — Челябинск.: Изд-во ПИРС, 2010 — 85 с.