Тревожный ребенок

Подготовила:
педагог-психолог
Подпорина В.Г.

ТРЕВОЖНОСТЬ (англ. *anxiety*) — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в *склонности* человека к частым и интенсивным переживаниям состояния *тревоги*, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство *темперамента*, обусловленное слабостью нервных процессов.

Появившиеся в последнее время исследования отражают специфику развития тревожности у детей, начиная с трехлетнего возраста (Л. В. Макшанцева). При этом большинство авторов отмечают, что постоянно увеличивается число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

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

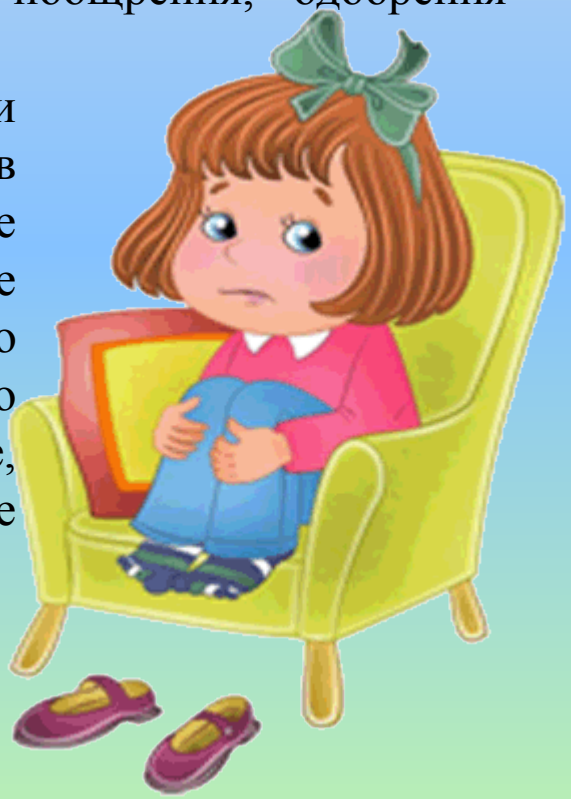
Тревожность бывает двух видов. Первый – это ситуативная тревожность, когда беспокойство и опасения человек испытывает из-за стрессовой, неблагоприятной ситуации. Тревога в этом случае является вполне нормальной и несет в себе мобилизующую функцию. Другой вид – личностная тревожность. Это стабильная черта личности. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, принятием обычных событий как неблагоприятных. Мир вне дома кажется враждебным и пугает. Личностная тревожность формируется в семейном кругу.

Портрет тревожного ребенка

В группу детского сада входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, 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.

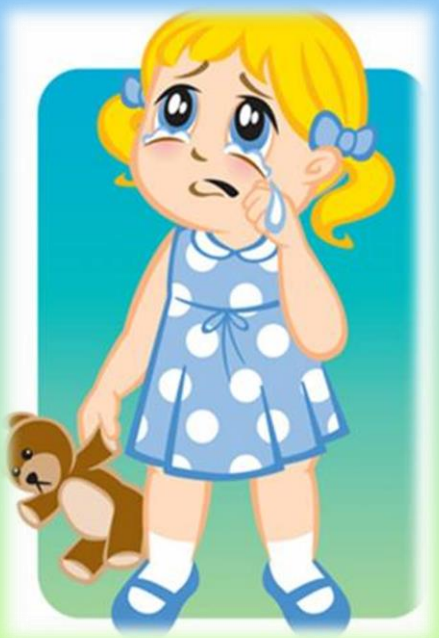
Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.



Причины формирования тревожности

Причины формирования тревожности кроются как в природных, генетических факторах развития психики ребенка, так и — причем в большей степени — в социальных, раскрывающихся в условиях социализации.

Причины, вызывающие тревогу и влияющие на изменение ее уровня, многообразны и могут лежать во всех сферах жизнедеятельности человека. Условно их разделяют на субъективные и объективные причины. К субъективным относят причины информационного характера, связанные с неверным представлением об исходе предстоящего события, и причины психологического характера, приводящие к завышению субъективной значимости исхода предстоящего события. Среди объективных причин, вызывающих тревогу, выделяют экстремальные условия, предъявляющие повышенные требования к психике человека и связанные с неопределенностью исхода ситуации; утомление; беспокойство по поводу здоровья; нарушения психики; влияние фармакологических средств и других препаратов, которые могут оказывать воздействие на психическое состояние.



В настоящее время существуют исследования, показывающие, что тревога, зарождаясь у ребенка уже в 7-месячном возрасте, при неблагоприятном стечении обстоятельств в старшем дошкольном возрасте становится тревожностью — то есть устойчивым свойством личности.

Специалисты отмечает следующие причины тревожности у детей дошкольного возраста, *вызванные характером внутрисемейных отношений*:

1. Излишний протекционизм родителей, опека. Родители здесь склонны к переживаниям и тревоге в самых различных ситуациях, в том числе и таких, где нет объективного повода для беспокойства. В результате малыш заражается этими настроениями и также начинает тревожиться по любому поводу, перенимая нездоровую форму реагирования.

2. Плохая приспособленность ребенка — тревожность возникает из-за неумения одеваться, самостоятельно есть, укладываться спать и т. д.

3. Условия, создавшиеся в семье после появления второго ребенка.

4. Завышенные ожидания родителей. Взрослые имеют четкие жизненные позиции, следуют поставленным целям и требуют этого от своих детей. В семье уделяется много внимания воспитанию дисциплины и познавательных достижений ребенка. А его неудачи вызывают в семье бурное недовольство старших. В результате ребенок постоянно находится в напряжении при выполнении задания, и это напряжение отнимает у него большую часть энергии. Неудача следует за неудачей, а осуждение родителей закрепляет ситуацию неуспеха. В результате ребенок становится тревожным. И проблема здесь заключается в том, что малыш, терзаемый постоянными опасениями, не способен ни на самодисциплину, ни на высокие достижения.

Диагностика детской тревожности

Решение проблемы детской тревожности требует как можно более раннего определения уровня тревожности с целью его дальнейшей коррекции и профилактики. Изучение, а также своевременная диагностика и коррекция уровня тревожности у детей поможет избежать ряд трудностей, указанных выше.

1. Критерии определения тревожности у ребенка

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник.

2.Признаки тревожности

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий 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 у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него 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 тревожности.

Высокая тревожность — 15—20 баллов

Средняя — 7—14 баллов

Низкая — 1—6 баллов.

Как помочь тревожному ребенку

- ✓ Постарайтесь не демонстрировать свою неуверенность и страхи малышу. В семье должны быть минимизированы разговоры об опасениях и беспокойстве, о трагических событиях, происходящих в мире.
- ✓ Обеспечьте ребенку ощущение его успешности. Чем сильнее ощущение успеха, тем ниже тревожность.
- ✓ Не допускайте, чтобы малыш замкнулся на своих неудачах.
- ✓ Как можно чаще хвалите тревожного малыша, побуждайте его активно действовать, обогащать позитивный опыт соприкосновения с окружающим миром.
- ✓ Ищите вместе с ребенком такую деятельность, в которой он сможет реализовать свой внутренний потенциал и самоутвердиться.
- ✓ Помните, что тревожному малышу необходима эмоциональная поддержка родителей, ощущение своей защищенности и принятия, особенно в ситуации неуспеха.
- ✓ Будьте всегда последовательны в своих требованиях к ребенку, адекватно оценивайте его возможности и способности и те цели, которые вы перед ним ставите.