

Тревожные дети.

О высоком уровне тревожности у ребенка можно говорить, если волнение и беспокойство сопровождают его постоянно, создавая фон эмоционального состояния и влияя на его поведение.



Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, которое может проявляться задолго до предстоящих событий. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя неуверенными и беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. Они очень самокритичны и предъявляют к себе высокие требования. При этом уровень их самооценки низок. Тревожные дети часто считают себя действительно некрасивыми, глупыми, неуклюжими. Они ищут поощрения, одобрения у взрослых во всех делах – это придает им уверенности, но лишает

самостоятельности. Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Скорее они будут жаловаться на здоровье. Для тревожных детей характерны соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Виды тревожности

ситуативная тревожность	Вызвана некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания.
личностная тревожность	Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма.

Причина возникновения тревоги: внутренний конфликт ребенка, его несогласие с самим собой, противоречивые стремления и желания.

Чем же это может быть вызвано?

- Противоречивыми требованиями к нему, исходящими из разных или одного источника. Например, мать запрещает то, что разрешает бабушка, или отец то позволяет что-то, то наоборот грубо запрещает. Т.е. в основе внутреннего конфликта может лежать внешний конфликт - между родителями, между семьей и школой, между взрослыми и сверстниками. Может, но не обязательно лежит.

Противоречия в окружающей ребенка обстановке далеко не всегда становятся его внутренними противоречиями. Совсем не каждый ребенок становится тревожным, если мать и бабушка воспитывают его по-разному. Лишь когда ребенок принимает близко к сердцу обе конфликтующие стороны, когда они становятся частью его эмоционального мира, создаются все условия для тревоги. Ребенок мечется между желанием не огорчать одновременно и маму и бабушку.

- Внутренний конфликт может быть вызван неадекватными требованиями, не соответствующими возможностям и стремлениям ребенка. Распространенная ситуация - воспитание ребенка по принципу "ты должен быть отличником". Такой ребенок будет добросовестным, требовательным к себе, но сочетаться это будет с ориентацией на отметки, а не на процесс познания. Ребенок будет хорошо учиться, чтобы его любили и хвалили взрослые, для которых это важно. Другой вариант, когда ребенок усваивает содержание внешних требований и хочет быть отличником не ради похвалы, а потому, что в его представление о себе входит образ себя как отличника и отказаться от этого он не может. Содержание требований становится его собственным и сохраняется даже при изменении внешних оценок.

Бывает, что родители навязывают ребенку чуждые интересы, высоко ценимые ими самими, например, туризм, бег по утрам или плавание. Принудительное участие ребенка в делах, которые его внутренне не интересуют, ставят его в ситуацию неизбежного неуспеха, а отсюда и повышенной тревожности.

- Внутренний конфликт вызывается негативными требованиями, которые ставят ребенка в униженное, зависимое положение. Тревогу вызывает эмоциональное отвержение со стороны близких. Все знают, что детей надо любить, но не всегда знают, как любить, как выразить свою любовь к ребенку, особенно если он не похож на Вас по темпераменту, по вкусам, по взглядам и убеждениям. Негативные чувства к своим детям загоняются внутрь, скрываются, но как бы Вы не старались, они все равно где-то прорываются, что ребенок сразу это чувствует, но не может понять, почему пять минут назад все было нормально, а теперь вдруг Вы злитесь на него. В таких случаях ребенок постоянно чувствует противоречивое отношение к родителям, с одной стороны он видит какие-то признаки родительской любви, но одновременно постоянно боится потерять ее, не верит в ее надежность. Сейчас его любят, но через пять минут, может быть отчуждение.

Все это вызывает у ребенка чувство "потери опоры", утраты прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире.

Рекомендации родителям.

1. Единообразие требований.

Одна из основных причин тревожности – противоречивые требования и ожидания окружающих (взрослых). Особенно часты расхождения взглядов родителей и педагогов на процесс воспитания ребенка. В этом случае учащийся оказывается «между двух огней».

2. Адекватность требований.

Завышение требований к ребенку, негибкая догматическая система воспитания, не учитывающая его активность, способности, интересы и склонности. Бывает, что педагоги и родители стараются навязать ребенку свои стандарты, высокие и недоступные. Этим

самым на пути развития учащегося возводится искусственное препятствие, которое по своим возможностям он не может преодолеть.

3. Обеспечение эмоционального комфорта.

Практика показывает, что важным условием, порождающим тревогу, является отрицательное отношение к ребенку, эмоциональное отвержение его педагогами и родителями. Нужно принимать детей такими, какие они есть, какие бы негативные мысли и чувства не возникали при этом.

4. Усиление контроля.

Поведение расторможенных, импульсивных, с ослабленным самоконтролем детей необходимо постоянно контролировать. При этом таких детей за их «шалости» следует не столько наказывать, сколько вырабатывать у них чувство раскаяния за недисциплинированное поведение. Возможны различные способы: демонстрация обиды, лишение поощрения или, наоборот, стимуляция примерного поведения.

5. Поощрение активности.

Гиперактивных, несдержанных, энергичных и предприимчивых детей просто нельзя заставлять бездельничать и оставлять им много незанятого времени. Они могут использовать его в разрушительных целях. Поэтому нужно приложить усилия, чтобы вовлечь ребенка в занятия спортом, найти ему увлекательное дело.

6. Предоставление самостоятельности.

В основе данной рекомендации лежит положение о том, что самостоятельно принятое решение усиливает личную ответственность за последствия поступка. В связи с этим необходимо найти для каждого ребенка социально значимый вид деятельности и предоставить полную свободу ее реализации. Таким образом, через формирование чувства причастности, осознание собственного места и социальной роли можно добиться изменения моральных норм и ценностей ребенка, повышения уровня ответственности и уверенности в своих силах.

7. Избежание приклеивания ярлыков.

Необходимо делать упор на положительное, а не отрицательное в личности ребенка.

8. Использование похвалы и поощрения.

а) нужно поощрять ребенка не за абсолютные успехи в учебе и поведении, а за улучшение учебной деятельности, повышения уровня воспитанности: хвалить не за способности, а за усилия;

б) найти способ поощрения ребенка за достижение в творческой деятельности, спорте, различных внеурочных мероприятиях.

9. Сравнение результатов.

Сравнение результатов тревожного ребенка с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад. Ни в коем случае не сравнивать с результатами других детей.

10. Общение «глаза в глаза».

Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен постараться установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка.

Если Ваш ребенок постоянно испытывает тревогу, то лучше обратиться к психологу, который грамотно поможет ему справиться со своими страхами и опасениями.