

Тревожность

«Счастливей всех тот, кто без тревоги ждет завтрашнего дня: он уверен, что принадлежит сам себе».

Сенека

Что такое тревожность?

Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771 года. В психологическом словаре дано следующее **определение тревожности**: это **«индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают»**.

Следует отличать тревогу от тревожности. Если **тревога** — это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка (например, ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски), то **тревожность** является устойчивым состоянием (одни и те же проявления в разных ситуациях: ответ у доски или общение с незнакомыми взрослыми).

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда.

К. Изард объясняет различие терминов «страх» и «тревога» таким образом: тревога — это комбинация некоторых эмоций, а страх — лишь одна из них (1999). Каждому ребенку присущи определенные страхи независимо от того растут они в замещающей семье или в семье родителей. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

Между страхом и тревогой есть существенное отличие. В ситуации страха всегда есть внешняя угроза, которая осознается человеком (мы точно знаем, чего мы боимся: темноты, змей, пауков ...). В ситуации тревоги нет реальной угрозы, что же тогда является источником тревоги? Оказывается, что **источником тревоги является наш опыт в сочетании с воображением**. *Страх – всегда связан с прошлым, тревога - с будущим*. Состояние тревоги может длиться во времени достаточно долго, и стать характерной чертой личности.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения детской тревожности. Но большинство ученых считает, что **в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений**.

Специалисты считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет — девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание.

Как отмечают авторы книги “Эмоциональная устойчивость школьника” Б.И. Кочубей и Е.В. Новикова (1998), через 6 недель после начала учебного года у

школьников обычно повышается уровень тревожности, и они нуждаются в 7-10-дневном отдыхе.

Портрет тревожного ребенка

- Входя в класс, тревожный ребёнок напряжённо вглядывается во всех;
- Проявляют чрезмерное беспокойство (как правило, боятся не самого события, а его предчувствия);
- Чувствуют себя беспомощными;
- Опасаются играть в новые игры;
- Постоянно ищут одобрения взрослых во всех делах;
- После нескольких недель болезни ребенок не хочет идти в школу;
- Ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового;
- Ребенок стремится поддерживать идеальный порядок (например, с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определенной последовательности);
- Ребенок сильно нервничает во время контрольных, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения;
- Быстро устает, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность.
- Если не удастся сразу выполнить задание, отказывается от его дальнейшего выполнения.
- Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими.

Типы тревожных детей

Невротики. Дети с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез и т.д.).

Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра. Таким детям необходимо давать выговориться, просить родителей не заострять внимание на соматических проявлениях. Необходимо создать для ребенка ситуацию комфорта, ситуации для проявления активности, принятия и свести к минимуму травмирующий фактор.

Расторможенные. Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу стараются хорошо учиться, но если это не получается, то они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально выставлять себя на посмешище перед классом. На критику реагируют подчеркнуто равнодушно. Своей повышенной активностью пытаются заглушить страх. Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы, дать выход их энергии.

Застенчивые. Обычно это тихие, обаятельные дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учебе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого), часто плачут из-за мелочей. Взрослые должны оказывать поддержку, в случае затруднения

спокойно предлагать выходы из ситуаций, больше хвалить, признавать за ребенком право на ошибку.

Замкнутые. Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Ведут себя так, как будто ото всех ждут подвоха. Важно найти для таких детей область, которая им интересна (динозавры, компьютер и т.д.) и через обсуждение, беседы на эту тему налаживать общение.

Как помочь тревожному ребенку

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

I. **Повышение самооценки.**

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. *Обращайтесь к ребенку по имени, 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.

Желательно, чтобы тревожные дети больше участвовали в играх в кругу («Комплименты», «Я дарю тебе...»), которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей». А чтобы о достижениях каждого ученика узнали окружающие, в классе можно оформить стенд «Звезда недели» (рис.1), на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.

Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре внимания окружающих. Количество рубрик для стенда, их содержание и расположение обсуждаются совместно взрослыми и детьми.

Таким образом, использование наглядной формы работы (оформление стендов, информационных «Цветиков-семицветиков» и т.п.) помогает повысить уровень самооценки детей, особенно тех, у кого высокая тревожность.

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

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому, *если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности.* Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться. В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. В школе можно на примерах литературных

произведений показать детям, что смелый человек — это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх. Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Конечно, все взрослые знают, что *нельзя сравнивать детей друг с другом*. Однако когда речь идет о тревожных детях, этот прием категорически недопустим. Кроме того, желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других (спортивные эстафеты). Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если ребенок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: “Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию” или “Ваш сын закончил рисунок последним”.

III. Снятие мышечного напряжения.

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.

Еще один способ снятия излишней тревожности — раскрашивание лица старыми мамиными помадами. Так, можно устроить импровизированный маскарад, шоу, а если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.

Рекомендации для родителей

v Родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов);

v Даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты, не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет).

v Снизить количество замечаний (они либо не принесут пользы, либо только повредят вам и вашему ребенку).

v Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: («Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!»). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители *в качестве профилактики*, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им, выражать свои мысли и чувства словами.

v Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

v Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»).

v Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

v Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.

v Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

v Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

Как помочь ребенку преодолеть тревожность

- Необходимо *понять и принять тревогу ребенка* – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти выход, увидеть положительные стороны. ! Делитесь своей тревогой с ребенком *лучше в прошедшем времени*: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось»
- *Помогайте ребенку преодолеть тревогу* – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним.
- Если *в школе ребенок пропустил* из-за болезни много дней, попробуйте сделать его *возвращение постепенным* – например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе (не оставляйте долго на продленку), избегайте перегрузок.

- В сложных ситуациях *не стремитесь все сделать за ребенка* – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, *поиграйте вместе*, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, а вы – выход.
- *Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям* – оговаривайте то, что будет происходить.
- Старайтесь в любой ситуации *искать плюсы*; У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.
- Важно *научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их*.
- *Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться* (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

Шпаргалка для взрослых (рекомендации для педагогов)

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.