



Детская тревожность

Тревожность :

— Отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние (ситуативная тревожность) и как устойчивую личностную черту - индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги в разных обстоятельствах.



Детская тревожность — это широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны значимых взрослых, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.



Умеренный уровень тревожности рассматривается как механизм, необходимый для эффективного приспособления к действительности. В каких-то ситуациях тревога оправдана и даже полезна: она позволяет избежать опасности или решить проблему. Полное ее отсутствие рассматривается как явление, препятствующее адаптации, мешающее нормальному развитию и продуктивной деятельности. Чрезмерно высокий уровень тревожности рассматривается как дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности.



Важно отметить, что тревожность начинает оказывать мобилизирующее влияние только, начиная с подросткового возраста, когда она может стать мотиватором деятельности. В дошкольном и младшем школьном детстве состояние тревожности вызывает только негативный эффект. Боясь совершить ошибку, ребенок постоянно пытается контролировать себя, что приводит к нарушению соответствующей деятельности. Тревожность оказывает существенное влияние и на самооценку ребенка.



Повышенный уровень тревожности у ребенка может свидетельствовать о его недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. Это порождает общую установку на неуверенность в себе.



Тревожности подвержены как мальчики, так и девочки, однако замечено, что интенсивность и сферы переживания тревоги у мальчиков и девочек различна. 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 выявить тревожного ребенка

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. 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.



Критерии определения тревожности у ребенка:

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

- Постоянное беспокойство.
- Трудность (иногда невозможность) сконцентрироваться на чем-либо.
- Мышечное напряжение
- Раздражительность.
- Нарушения сна.

Специальный опросник (авторы Г.П. Лаврентьева и Т.М. Титаренко)

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ребенку 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.

Причины повышенной тревожности

Для каждого возраста существуют определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей. Эти «возрастные пики тревожности» детерминированы возрастными задачами развития.

Среди наиболее общих причин возникновения тревожности у детей дошкольного и школьного возраста можно перечислить следующие причины:

- 1) внутриличностные конфликты, прежде всего, связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности;
- 2) нарушения внутрисемейного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками;
- 3) соматические нарушения.

Важно отметить следующее:

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии / ситуации конфликта, вызванного:

- негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;
- неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
- противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями, сверстниками.



Когда в семье постоянная тревожно-мнительная атмосфера. Если родители сами все время чего-то опасаются и о чем-то беспокоятся. Такое состояние очень заразительно, и ребенок перенимает у взрослых нездоровую форму реагирования на все, даже на ординарные события жизни.

Если ребенок испытывает недостаток информации или пользуется недостоверной информацией. Старайтесь следить за тем, что он читает, какие передачи смотрит, какие эмоции при этом испытывает, хотя иногда бывает трудно понять, как дети интерпретируют то или иное событие.

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка. Здесь ребенок постоянно должен оправдывать ожидания взрослых. Он находится в ситуации постоянного контроля и напряженного ожидания: сумел - не сумел угодить родителям.



Для того, чтобы **понижить уровень тревожности ребенка**, нужно подготовиться к терпеливой и систематической работе. Вести ее нужно в трех направлениях:

1. Повышение самооценки ребенка

Для достижения успеха в этом деле необходимо, чтобы взрослый сам видел достоинства ребенка, относился к нему с уважением и умел замечать все его успехи.

2. Обучение ребенка умению управлять своим поведением

Необходимо обучать ребенка умению управлять собой в ситуациях, вызывающих у него наибольшее беспокойство.

3. Обучение ребенка расслаблению

Уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят - это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц.

Советы психолога:

- Необходимо демонстрировать своему ребенку образцы уверенного поведения, которое будет для него хорошим примером. По возможности, контролировать свои реакции на различные жизненные обстоятельства.
- Не стоит предъявлять ребенку завышенные требования, превращая его жизнь в постоянную борьбу за достижения. Не требуйте от ребенка невозможного.
- Нельзя предъявлять к ребенку противоречивые требования, необходимо наладить с ребенком конструктивное взаимодействие.
- Ребенку необходимо доверять. Доверие делает его спокойнее, увереннее в себе.
- Рекомендуем нацеливать ребенка не на результат, а на действие
- Нельзя угрожать детям. Они и так слишком ранимы. Лучше профилактически обсуждать с ними различные темы, проговаривать ситуации, в которых ребенок ведет себя не лучшим образом. Это поможет научиться детям понимать свои чувства и мысли и выражать их словами.



Нельзя сравнивать тревожного ребенка с другими детьми.

Старайтесь избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения других. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета.

Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показателями, например, неделю назад.

Несколько рекомендаций по профилактике тревожности:

1. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
2. Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить. Если ребенок затрудняется в выполнении задания, лучше окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить его.
3. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть. Проявляйте безусловную любовь к своему ребенку.