

'Первый раз в первый класс'

Тревожный ребенок

Здравствуйте, дорогие друзья!

По данным специалистов, через 6 недель после начала учебного года у школьников обычно повышается уровень тревожности, и они нуждаются в 7-10-дневном отдыхе ("Эмоциональная устойчивость школьника" Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова).

Мы немножко опоздали:

И все-таки, учитывая данные статистики о постоянно возрастающем проценте детей с тревожностью, сегодня мы поговорим об этой, к сожалению, актуальной проблеме.

Сегодня мы поговорим о тревожности. Что такое тревожность? Чем она отличается от тревоги? Как распознать тревожного ребенка и как помочь ему?

Согласно психологическому словарю, тревожность - склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги, один из основных параметров индивидуальных различий. Тревога - эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. У человека тревога обычно связана с ожиданием неудач в социальном взаимодействии и часто бывает обусловлена неосознаваемостью источника опасности (Псих. словарь под ред. Петровского А.В. и Ярошевского М.Г.).

То есть, тревожность - устойчивое состояние, которое сопровождает ребенка в любом виде деятельности и не связано со страхом (боязнью) чего-то конкретного (например, страх темноты, замкнутого пространства) - это совсем другое.

Тревога - эпизодическое проявление беспокойства ребенка.

Например, ребенок волнуется, отвечая у доски, выступая на сцене. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это - проявления тревоги.

Если состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (выступление на празднике, при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), то следует говорить о тревожности.

Сегодня большинство ученых полагают, что для дошкольников и младших школьников основной причиной возникновения тревожности является нарушение детско-родительских отношений.

Тревожность может быть связана, например, с неадекватными (чаще завышенными) требованиями, предъявляемыми к ребенку (например, требование, что ребенок обязательно должен быть "отличником"), стилем общения учителя и ученика, домашней обстановкой и многим, многим другим.

Понятно, что в семьях, где часто возникают конфликты, растут более тревожные дети. В общем, причин достаточно:

Конечно, тревожность может быть связана с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медиков. Как распознать тревожного ребенка?

Тревожный ребенок часто держит свои переживания и проблемы в себе.

Однако, выявить тревожность можно и простым методом наблюдения.

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.

Большинство первоклассников переживает не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, родителями, сверстниками.

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.

Для выявления тревожного ребенка можно использовать следующий опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.).

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 ответов "да", чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность - 15-20 баллов.

Средняя - 7-14 баллов.

Низкая - 1-6 баллов.

Для профилактики тревожности специалисты рекомендуют придерживаться следующих правил.

1. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
 2. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
 3. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
 4. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Ребенок должен чувствовать, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов.
 5. Контролируйте свои реакции на различные жизненные обстоятельства, демонстрируя уверенность в себе, в других людях, в обстоятельствах.
- Как помочь тревожному ребенку?

Конечно, помощь тревожным детям довольно длительный процесс.

Специалисты советуют работать по трем направлениям:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

Если Вас интересуют конкретные упражнения, мы изложим некоторые из них в следующих выпусках, а пока я просто предлагаю некоторую полезную литературу, которая может быть в помощь родителям тревожного ребенка.

1. Повышение самооценки.

Игры, направленные на повышение активности и самооценности ребенка Вы можете найти в книгах:

Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет.

Психологические игры, упражнения, сказки - М., 2003

Лютлова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. - СПб, 2004.

Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. - СПб.: Речь, 2003.

Микляева А.В, Румянцова П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. - СПб.: Речь, 2004.

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

Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Практическое пособие - М.: Генезис. 2005

В книге Вы найдете программы эмоционального развития детей

дошкольного и младшего школьного возраста, цель которых - обучение детей эмоциональной саморегуляции.

3. Снятие мышечного напряжения.

Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.

Подробнее проведение игр на релаксацию Вы можете найти, например, в работах:

Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова. - 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.

Ганичева И.В. Телесно - ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. - М, 2004

На сегодня это все...

С уважением, Мария Демина

При подготовке выпуска использованы материалы:

Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми М.: Генезис, 2000. - 192 с.

Кочубей Б. И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. и других (см. по тексту).