

Детская тревожность



Составитель. Ямова Е.Е
педагог-психолог
МБДОУ № 27

Что такое тревожность?

Тревожность - это довольно устойчивая индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в повышенной склонности человека часто переживать тревогу по относительно малым поводам.

Тревога- это эпизодическое проявление беспокойства, волнения ребенка.



Тревожность

тревожность,
как качество

Личности

(перенимается от
родителей:

пессимисты,
меланхолики)

ситуативная

(связана с конкретной
ситуацией)



Что же является причинами возникновения и закрепления тревожности у детей?

- отсутствие у детей ощущения физической безопасности;
- отвержение и враждебность, демонстрируемые взрослыми;
- ребенок, как зеркало, отражает родительские тревоги;
- к ребенку предъявляются завышенные требования;
- неблагоприятные микросоциальные и бытовые условия;
- потеря любви (любви матери, расположения сверстников);
- чувство вины, которое обычно проявляется не ранее 4-х лет. У старших дошкольников чувство вины характеризуется чувствами самоунижения, досады на себя, переживание себя как недостойного;
- неспособность овладеть средой. Происходит это, когда ребенок чувствует, что не может справиться с проблемами, которые выдвигает среда.
- возникновение тревоги в состоянии переживания, возникающее при наличии препятствия к достижению желаемой цели или сильной потребности.
- влияние телевидения на детскую психику огромно и порой негативно.

В психологии выделяют две основные формы тревожности:

открытая – сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги;

скрытая – в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже в отрицании его, либо косвенным путем – через специфические способы поведения

Признаки тревожности портрет тревожного ребенка

Все что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям. Обычно это очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.



Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны.

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.

Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего.

Критерии определения тревожности у ребенка

Постоянное беспокойство.

**Трудность, иногда даже невозможность
сконцентрироваться на чем-либо.**

Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).

Раздражительность.

Нарушение сна.

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

Методы профилактики и коррекции школьной тревожности

- 1) отсутствие сравнений ребенка с другими учащимися, акцент делается на сравнении с самим собою (как пример: сравнение выступлений ученика на репетиции и на концерте, сравнение его собственных достижений за определенный временной период);
- 2) стимуляция оптимистического взгляда на возможности ученика (повышение самооценки способствует снижению тревожности и более эффективной деятельности, поддержка и одобрение не могут быть чрезмерными, если они заслужены). Если говорится о недостатках и ошибках – это делается в мягкой манере, сопровождая упоминанием о достоинствах ученика либо выражая уверенность в преодолении препятствий. (Многократно сталкивалась с тем, что вера в возможности ученика помогает ему раскрыть свой потенциал, а постоянная жесткая критика лишь препятствует в этом, можно вспомнить педагогический опыт Ш. Амонашвили);

3) при оценивании высокотревожных учащихся, по возможности, избегание низких отметок, в крайнем случае, выставление двух отметок: низкую – за результат, высокую - за приложенные учеником усилия. (*«Ни один ребенок не должен испытывать ощущения неудачи, порожденной нашей системой оценивания, критикой и насмешкой со стороны учителей и товарищей»* К. Роджерс. Известный факт – в большинстве гуманистических педагогических систем отсутствует отметка как таковая.);

- 4) целенаправленное создание «ситуаций успеха» – предоставление ребенку задания, которые ему по силам, акцент на успешности результата;
- 5) понимание важности четких, понятных и последовательных требований (одинаковых для всех: наличие «любимчиков» и «нелюбимчиков» у педагога приводит к уменьшению его авторитета, по данным Д. Эльконины);

Профилактика тревожности

- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")
- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
- 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.

Правила работы с тревожными детьми (для педагогов)

- Избегать публичных порицаний и замечаний!
- Избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше.
- Обязательно отмечать успехи индивидуально и перед группой.
- Хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.
- Не замечать ошибки, неудачи. В самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.
- Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.
- Стараться делать как можно меньше замечаний ребенку.
- Использовать наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижать ребенка, наказывая его.
- Эмоциональная поддержка (Ничего страшного... Бывает люди ошибаются, боятся... Ну ничего, в следующий раз получится...) - уменьшение состояния страха, тревожности, напряженности.
- Стимулирующая помощь – авансирование (У тебя получится, я знаю, я уверена, я в тебя верю....)

- Персональная исключительность (Только у тебя и может получиться... А мне очень нравится то, как ты это сделал, нарисовал и т. д.).
- Усиление мотивации (Сделай это для меня, мне будет очень приятно... Нам это так нужно для....
- Высокая оценка детали (Вот эта часть у тебя замечательно получилась...).
- Не торопить! Давать время сообразить.
- Когда торопится, останавливать, успокаивать.
- При необходимости повторить и уточнить инструкцию.
- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Чаще используйте телесный контакт.
- Упражнения на релаксацию.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

Правила работы с тревожными детьми (для родителей)

- *Избегать публичных порицаний и замечаний!*
- *Избегать сравнения с другими детьми*
- *Обязательно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другими членами семьи*
- *Хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.*
- *Не замечать ошибки, неудачи. В самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.*
- *Старайтесь делать как можно меньше замечаний ребенку.*
- *Приободряйте во всех начинаниях и хвалите даже за незначительные самостоятельные поступки.*
- *Большое значение имеет оценка, она всегда должна быть положительной*

- *Необходимо отказаться от таких слов, которые унижают достоинство ребенка, даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.*
- *Нельзя угрожать ребенку такими наказаниями: («Замолчи! Уйду от тебя! Убью тебя!» «Отдам тебя дядьке!»).*
- *Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.*
- *Родители должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая ребенка.*

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях

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



1. Повышение самооценки ребенка.

Для того чтобы помочь ребенку повысить свою самооценку, можно использовать следующие методы работы.

Прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых.

При работе с детьми, страдающими заниженной самооценкой, желательно избегать таких заданий, которые выполняются за определенное фиксированное педагогом время.

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

Очевидно, что быстрых результатов такой работы ожидать нельзя, поэтому взрослые должны запастись терпением.

2. Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжений.

Как показывают наблюдения, эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Чтобы помочь детям снизить напряжение — и мышечное, и эмоциональное — можно научить их выполнять релаксационные упражнения.

Кроме релаксационных игр в работе с тревожными детьми необходимо также использовать и игры, в основе которых лежит телесный контакт с ребенком. Очень полезными являются и игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и др.)

Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения.

3. Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Эта работа заключается в обыгрывании как уже происходивших ситуаций, так и возможных в будущем.

Наиболее широкие возможности для работы в этом направлении предоставляет взрослым ролевая игра.

Играя роль слабых, трусливых персонажей, ребенок лучше осознает и конкретизирует свой страх, а используя прием доведения данной роли до абсурда, взрослый помогает ребенку увидеть свой страх с другой стороны (иногда комической), относиться к нему как к менее значимому.

Исполняя роли сильных героев, ребенок приобретает чувство уверенности в том, что и он (как и его герой) способен справляться с трудностями.

Советы родителям



- Необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право.
- Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете. Таким образом, вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации.
- Делайте **вместе** с ребенком, но не **вместо** него.
- Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то. Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждет.
- Если не удастся разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего боятся солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?
- Быть самым более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще.
- Убеждайте ребенка, что все будет хорошо. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра».



Все в Ваших руках!