

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Что такое тревожность?
Причины возникновения
тревожности у детей
Портрет тревожного ребенка
Рекомендации родителям
тревожного ребенка
Игры и упражнения, в которые
полезно играть с тревожным
ребенком



Что такое тревожность?

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога — это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это — проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях, (перед выступлениями на празднике, при общении с незнакомыми взрослыми и т.д.), то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от 1 года до 3 лет нередки ночные страхи, на 2-ом году жизни, наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (и связанный с этим страх медицинских

работников). В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. В 5—7 лет ведущим становится страх смерти. От 7 до 11 лет дети больше всего боятся “быть не тем, о ком

хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают.



Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

Причины возникновения тревожности у детей

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

1. Противоречивые требования, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом).

Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит “двойку” в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

2. Неадекватные требования (чаще всего, завышенными).

Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только “пятерки” и не является лучшим учеником класса.

3. Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку:

“Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался”.

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. Совершив какой-либо “неблаговидный” поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся играть с ними. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность одного из родителей передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Портрет тревожного ребенка

В группу детского сада входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Это тревожный ребенок. Таких детей в детском саду и в школе немало. Их 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.

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.

Помогать тревожному ребенку необходимо в трех направлениях:

1. Повышать его самооценку.

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо делать это день за днем. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи. 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.

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

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: «Твоя сестра уже научилась аккуратно раскрашивать, а ты все заезжаешь за контур, получается некрасиво». Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад: «Сегодня у тебя получилось раскрасить медведя немного аккуратнее, мне очень приятно, что ты постарался».

Можно предложить тревожному ребенку нарисовать свои страхи, рассказать о них и вместе подумать, что может сделать сам ребенок, чтобы справиться со страхом и чем ему может помочь взрослый.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация “боюсь воспитателя, учителя” даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация “боюсь войны” позволит действовать от имени фашиста, бомбы, то есть чего-то страшного, чего боится ребенок).

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка — роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам — сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, “казаки-разбойники”) ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

3. Помогать снимать мышечное напряжение.

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.

Рекомендации родителям тревожного ребенка

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина).

Необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка (“осел”, “дурак”), 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). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

Полезно снизить количество замечаний. Попробуйте в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером перечитайте получившийся список. Скорее всего, вам станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

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.

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

Родители тревожного ребенка должны быть единомышленны и последовательны, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

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.

Игры и упражнения, в которые полезно играть с тревожным ребенком

“Драка” (Чистякова Г.М.)

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

“Представь, что ты с другом поссорился. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохни, крепко-накрепко сожми челюсти. Пальцы рук сожми в кулаках. Задержи дыхание на несколько секунд. Задумайся: а может, не стоит драться? Выдохни и расслабься. Ура! Неприятности позади!”

“Воздушный шарик”(Чистякова Г.М.)

Цель: снять мышечное напряжение.

“Представь, что сейчас мы будем надувать шарики. Вдохни воздух, поднеси воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувай его. Следи глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представил? Я тоже представила твой огромный шар. ”. Упражнение можно повторить 3 раза.

“Подарок под елкой”(Чистякова Г.М.)

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

“Представь себе, что скоро Новогодний праздник. Ты целый год мечтал о замечательном подарке. Вот тыходишь к елке, крепко-крепко зажмуриваешь глаза и делаешь глубокий вдох. Задержи дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохни и открой глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед тобой! Ты рад? Улыбнись”.

“Шалтай-Болтай” (Чистякова Г.М.)

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

“Давай поставим один маленький спектакль. Он называется “Шалтай-Болтай”.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова “свалился во сне” — резко наклоняем корпус тела вниз”.

“Водопад” (Чистякова Г.М.)

Цель: мышечное расслабление.

“Сядь поудобнее и закрой глаза. 2-3 раза глубоко вдохни и выдохни. Представь, что ты стоишь возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове : ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, мышцы шеи... Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты чувствуешь, как спина тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет дальше, по груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты можешь глубже вдыхать и выдыхать.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза”. После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

“Зайки и слоники” (Лютова Е.К., Моница Г. Б.)

Цель: дать возможность ребенку почувствовать себя сильным и смелым, способствовать повышению самооценки.

“Я хочу вам предложить игру, которая называется “Зайки и слоники”. Сначала мы с тобой будем зайками-трусишками. Когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажи, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся” и т.д. Ребенок показывает. “Покажи, что делают зайки, если слышат шаги человека?” , “А что делают зайки, если видят волка?...” Ребенок дрожит, прячется от охотника. Взрослый играет с ребенком в течение нескольких минут.

“А теперь мы с тобой будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажи, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят,

спокойно продолжают свой путь. Покази, как. Покази, что делают слоны, когда видят тигра... ” Ребенок в течение нескольких минут изображает бесстрашного слона.

После упражнения можно обсудить с ребенком, кем ему больше понравилось быть и почему.