

Тревожный ребенок. Как помочь дошкольнику управлять своим поведением

Что такое **тревожность**? Как воспитывать **тревожных детей**? В этой статье рассматриваются основные факторы, которые способствуют появлению у **ребенка тревожности**, практические рекомендации для родителей **дошкольника**, которому **тревожность** не дает комфортно себя чувствовать и развивать все **свои задатки**.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и тогда, когда повода для беспокойства нет (*психологический словарь*).

Физиологическими признаками **тревоги** являются учащенное сердцебиение, **поверхностное дыхание**, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах. Однако, помимо физиологических, существуют еще и **поведенческие** признаки проявления **тревоги** : **ребенок** начинает грызть ноги, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, теребить волосы, крутить в руках разные предметы и др.

Состояние **тревоги** не всегда можно расценивать как негативное состояние. Иногда именно **тревога** становится причиной мобилизации потенциальных возможностей. Так, убегая от преследователя, человек развивает скорость значительно выше, чем в обычном, спокойном состоянии.

Среди эмоций, включенных в состояние **тревоги**, ключевой является страх, хотя в «**тревожном**» переживании могут присутствовать и печаль, и стыд, и вина и пр. Эмоцию страха переживают люди в любом возрасте, однако каждому возрасту присущи и так называемые «**возрастные страхи**».

Исследования показывают, что первые проявления страха наблюдаются у детей уже в младенческом возрасте. В период с двух до трех лет отмечается расширение репертуара детских страхов, причем, они носят, как правило, конкретный характер.

В два года дети чаще всего боятся, например, посещения врача, а начиная примерно с трехлетнего возраста, число конкретных страхов значительно снижается, и на смену им приходят страхи символические, такие как страх темноты и одиночества. В 6 - 7 лет ведущим становится страх своей смерти, а в 7 - 8 лет - страх смерти родителей. С 7 до 11 лет **ребенок** больше всего боится «**быть не тем**», сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам.

Таким образом, наличие страхов у **ребенка** является нормой, но если страхов очень много, то следует уже говорить о наличии **тревожности в характере ребенка**.

Чаще всего **тревожность развивается тогда**, когда **ребенок** находится в состоянии (*ситуации*) внутреннего конфликта. Он может быть вызван:

1. Негативными требованиями, предъявляемыми к **ребенку**, которые могут унижить или поставить в зависимое положение;

2. Неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;

3. Противоречивыми требованиями, которые предъявляют к **ребенку родители**, детский сад, школа.

4. Наследственность: у **тревожных** родителей чаще вырастают **тревожные дети**. Причем это происходит не только за счет передачи генов, но и через подражание взрослым в семье, через принятие их образа мысли и **поведения**.

5. Обстановка в семье, чаще всего нарушение отношений с родителями способствует появлению, повышению и закреплению **тревожности** :

1) завышенные требования к **ребенку** (*«Ты должен учиться только на пятерки»*);

2) конфликтная атмосфера в семье (*если супруги ссорятся между собой*);

Тревожный ребенок, как правило, обладает большинством из следующих характеристик: любое задание или новое событие вызывает у него беспокойство; во время выполнения заданий или при попытках овладеть **своим** волнением часто напряжен, скован (*ощущается мышечное напряжение даже в области лица и шеи*); беспокойно спит, жалуется на страшные сны; у него не нарушено внимание, но ему трудно сконцентрироваться на чем-либо, когда он волнуется; плохо переносит ситуации неопределенности или ожидания; не уверен в себе, **своих силах**, ожидает неудач в деятельности; старается скрывать **свои проблемы и тревогу**.

Довольно часто **тревожные** дети имеют заниженную самооценку, что выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Такие дети, как правило, чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, **тревожные** дети иногда любят покритиковать других.

Работу с **тревожными** детьми целесообразно проводить в трех основных направлениях:

- во-первых, по повышению самооценки **ребенка**;
- во-вторых, по обучению **ребенка** способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;

- в-третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих **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. В детском саду с этой целью можно отмечать достижения **ребенка** на специально оформленных стендах («*Наши успехи*», «*Это мы можем*», награждать **ребенка**, участвовать в конкурсах, собирать портфолио **дошкольника**.

- Нельзя сравнивать результаты выполнения заданий этих детей с другими детьми. При общении с **тревожным ребенком**, такой способ сравнения не допустим. Если же все-таки проводить сравнение, то лучше сравнивать результаты **ребенка** с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю, месяц назад.

- При работе с детьми, страдающими заниженной самооценкой, желательно избегать таких заданий, которые выполняются за определенное фиксированное время. Таких детей не следует торопить и подгонять их с ответом. Если взрослый уже задал вопрос, он должен дать **ребенку время для ответа**, стараясь не повторять вопрос дважды. В противном случае **ребенок ответит нескоро**, так как каждое повторение вопроса он будет воспринимать как новый стимул.

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

Работа по повышению самооценки - это только одно из направлений в работе с **тревожным ребенком**. Быстрых результатов такой работы ожидать нельзя, поэтому надо запастись терпением.

Обучение **ребенка** способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Эмоциональное напряжение **тревожных** детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того им свойственно зажатие мышц живота. Чтобы **помочь** детям снизить напряжение - и мышечное, и эмоциональное - можно научить их выполнять релаксационные **упражнения**.

Кроме релаксационных игр, необходимо также использовать игры, в основе которых лежит телесный контакт с **ребенком**. Очень полезны игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (*пальцами, ладошками*). Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения. В этом случае не обязательно прибегать к **помощи** медицинских специалистов. Мама может сама применять простейшие элементы массажа или просто обнимать **ребенка**.

Игра «*Добрый - злой, веселый - грустный*» (на примере сказка «*Приключения Буратино*»)

Цель: Игра **помогает** расслабить мышцы лица.

Содержание: взрослый предлагает **ребенку** вспомнить героев любимых сказок. Затем просит ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? Кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных? Затем все названные персонажи **ребенок** рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев, и показать тебе, как он выйдет. А ты отгадай, кто это?» Взрослый делает веселое выражение лица. **Ребенок отгадывает**, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем **ребенок** изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает кто это.

Следующим этапом в работе с **тревожным ребенком** является отработка владения собой в травмирующих и незнакомых для **ребенка ситуациях**. Даже если работа по повышению самооценки **ребенка**, по обучению его способам снижения мышечного и эмоционального напряжения уже проведена, нет гарантии, что оказавшись в реальной жизненной непредвиденной ситуации, **ребенок** будет вести себя адекватно. В любой момент такой **ребенок** может растеряться и забыть все, чему его научили. Именно поэтому отработка навыков **поведения** в конкретных ситуациях, считается необходимой частью работы с **тревожными детьми**. Эта работа заключается в обыгрывании как уже происходивших ситуаций, так и возможных в будущем. Наиболее широкие возможности в этом направлении предоставляет 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, относительно к нему как менее значимому.

Исполняя роли сильных героев, **ребенок** приобретает чувство уверенности в том, что и он (*как и его герой*) способен справиться с трудностями. При этом очень важно не только развивать игровую ситуацию, но и обсуждать с **ребенком то**, как он может использовать полученный в игре опыт разрешения жизненных ситуаций.

В работе с маленькими детьми - младшего и среднего **дошкольного** возраста – наиболее эффективно использование игр с куклами. Выбор игр, осуществляется исходя из индивидуального пристрастия каждого **ребенка**. Он сам должен выбрать «*смелую*» или «*трусливую*» куклу. Роли следует распределять следующим образом: за «*трусливую*» куклу говорит **ребенок**, а за «*смелую*» - взрослый, затем надо поменяться ролями. Это позволит **ребенку** посмотреть на ситуацию с разных точек зрения, а пережив вновь «*неприятный*» сюжет, избавиться от последующих его негативных переживаний. Причем, если **ребенок** испытывает беспокойство при общении с взрослым, можно сочинить диалог, в котором кукла взрослого будет исполнять роль **ребенка**, а кукла **ребенка** будет отвечать за взрослого.