

ТРЕВОЖНОСТЬ И ЗАСТЕНЧИВОСТЬ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ



Тревожные дети – это обычно 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, они 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 иногда считают скромными или застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Уровень тревожности у мальчиков и девочек различны.

В дошкольном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми, они боятся так называемых «опасных людей» - пьяниц, хулиганов, «странных» людей, незнакомых и т.д.

Мальчики боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи.



Причины возникновения тревожности

- Повышенная чувствительность нервной системы.
- Традиционализм отношений в семье. В этих семьях взаимоотношения с ребенком построены по принципу «должен» и «обязан».
- Открытые послы и прямые угрозы. Обычно в подобных семьях ребенку говорят: «Сейчас же иди...» или «Если ты не пойдешь в детский сад, то я...».
- Недоверие ребенку. Многие родители проверяют карманы у детей, заглядывают в «потайные» места. Ребенку указывают, с кем дружить.
- Отдаленность родителей. Многие родители ходят в гости или ездят отдыхать без детей. Ребенок ощущает себя брошенным, ему не с кем поговорить о своих проблемах и тревогах. У таких детей появляется страх одиночества.
- Отсутствие привязанности внутри семьи. Это семьи, где каждый имеет свою частную жизнь.
- Негативное отношение к престарелым. В некоторых семьях старики становятся излишней обузой, на них выросшие дети срываю́т накопившееся зло. Старики и маленькие дети психологически близки друг к другу и нередко объединяются в

негласный союз.

- Авторитарный стиль общения или непоследовательность требований и оценок.
- Ситуации соперничества, конкуренции. Ребенок будет стремиться быть первым, любой ценой достигнуть самых высоких результатов.
- Ситуация повышенной ответственности. Тревога обусловлена страхом не оправдать надежды, ожиданий взрослого и быть им отвергнутым.
- Фиксация в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем, что олицетворяет опасность или действительно представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь.



Что можно ожидать от тревожного ребенка, каковы перспективы его дальнейшего развития?

Неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок чаще нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышенно внушаем. Он опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Практически не играет с другими детьми. Налицо - отказ от общения и избегание лиц, от которых исходит «угроза». Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен.

Ребенок находит психологическую защиту, уходя в мир фантазий. В фантазиях он разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находят удовлетворение его невоплощенные потребности. У тревожных детей происходит отрыв от реальности.

У детей старшего дошкольного тревожность еще не является устойчивой чертой личности и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать **нужные рекомендации**.

М. И. Буянов считает, что воспитание тревожного ребенка должно строиться с учетом следующих требований:

Во-первых, взрослые должны быть эмоциональны, ясно, четко, однозначно выражать свое отношение ко всему, что может явиться объектом восприятия ребенка. Это необходимо для формирования его собственной системы оценок окружающего необходимой каждому человеку.

Во-вторых, взрослые должны быть ласковы с ребенком, это оказывает стимулирующее воздействие на его психическое развитие, а также способствует формированию уверенности в себе, переживания защищенности.

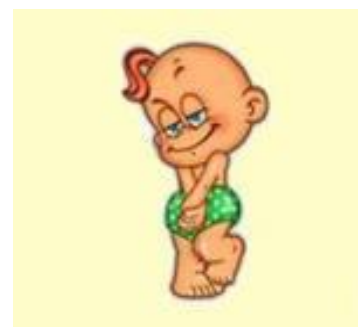
В-третьих, требования взрослых к ребенку должны быть постоянными и строиться с учетом реальных его возможностей – это необходимо для формирования воли, и других важных качеств.

В-четвертых следует давать ребенку возможность накапливать опыт оценки ответственных действий; даже если он действует неверно по мере возможности следует дать ему завершить задуманное и помочь оценить действия и его результат в целом, а не одергивать по ходу дела, так как в том случае он не накапливает достаточного опыта самооценки и к тому же оказывается склонным к импульсивным мотивированным поступкам.

Правила общения с тревожным ребенком

- 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. 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.
- 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.
- Стимулирующая помощь – авансирование (У тебя получится, я знаю, я уверена, я в тебя верю....

Застенчивость у детей дошкольного возраста – это внутренняя позиция ребенка, когда он чересчур обращает внимание на мнения других людей. Отсюда – желание оградить себя от людей и ситуаций, которые потенциально угрожают критикой по поводу его внешности или поведения. Как следствие, ребенок старается держаться в тени, избегать отношений, которые могут привлечь излишнее внимание к его личности.



Источники застенчивости

Часть психологов считает, что застенчивость генетически обусловлена. Уже в первые недели жизни дети эмоционально отличаются друг от друга по темпераменту и необходимости контактов. Позднее эти особенности могут закрепиться и превратиться в устойчивые модели поведения. Дети с необычайно чувствительной нервной системой все принимают близко к сердцу. Соответственно вырабатывается чрезвычайно осторожный подход ко всему и постоянная готовность отступить.

Если, к тому же и родители не умеют своим примером научить детей общительности, дети скорее всего вырастут застенчивыми.

Ситуации, стимулирующие проявление застенчивости



- Нахождение в центре внимания большой группы людей - выступление на утреннике
- Ситуации, которые требуют уверенности в себе
- Новые обстоятельства
- Ситуации, требующие оценки
- Слабость, необходимость помощи
- Нахождение в центре внимания небольшой группы людей

Застенчивые дети всегда сильно волнуются, когда их вынуждают выполнять какие-то действия в незнакомых обстоятельствах, где имеют место критические высказывания других людей, которые излишне требовательные и влиятельные.

Как помочь застенчивому ребенку?

Тактильный контакт

Нельзя не заметить зависимость от касаний чувства безопасности и спокойствия. Прикасайтесь к ребенку с нежностью, гладьте по голове, обнимайте.

Разговор по душам

Даже если малыш слишком мал, чтобы понимать что-либо – говорите с ним. Вы заложите в него программу коммуникативности. Когда ребенок начнет говорить самостоятельно, его тяга к общению будет зависеть от того, насколько вы его слушаете и отвечаете ли ему.

Пусть ребенок свободно выражает свои мысли и чувства. Можно свободно говорить о том, что ему хочется, что нравится, а что не очень.



Иногда можно выплеснуть свой гнев. Это важно, так как в основном застенчивые люди не умеют правильно себя вести во время приступов гнева. Не позволяйте ребенку накапливать эмоции внутри себя, пусть он учится отстаивать свои права. Научите его выражать свои чувства напрямую, например: «Мне грустно» или «Мне хорошо» и т.д. Поощряйте ребенка на разговоры, но не принуждайте участвовать в них.



Безусловная любовь

Если вы не довольны поведением ребенка, вы должны обязательно дать ему понять, что вас возмущает не сам ребенок, а его поступки. Иными словами, ребенку важно знать, что он любим, и любовь эта не зависит ни от чего, она постоянна и неизменна, то есть безусловна.

Дисциплина с любовью и пониманием

Чрезмерная дисциплина может повлиять на развитие застенчивости у детей дошкольного возраста через следующие причины:

1. Дисциплина часто основана на изначальной неправоте ребенка, на утверждении, что он обязательно должен измениться. Это ведет к снижению самооценки.

2. Пугающий авторитет родителей может перерасти в серьезный комплекс, при котором ребенок будет чувствовать страх перед любыми авторитетными лицами. Смущение в этом случае не является проявлением почитания, это проявление страха перед властью.

3. Основное понятие дисциплины – контроль. Чрезмерно подконтрольные дети вырастают со страхом, что потеряют контроль.

4. Объектом дисциплины является человек, а не обстоятельства. А очень часто причина поведения – в обстановке или поведении других людей. Перед тем, как наказать ребенка, обязательно поинтересуйтесь, почему он нарушил одно из ваших правил.

Дисциплина не должна быть публичной. Прилюдные выговоры и стыд, который испытывает при этом ребенок, могут усилить его застенчивость. Старайтесь замечать не только проступки ребенка, но и отмечать хорошее поведение.

Не клеймите ребенка

Как только вам захочется сказать ребенку что-то неприятное, помните о плотной связи между самооценкой ребенка и застенчивостью. Это может помочь вам в преодолении импульса.

Доверие

Это наличие максимально близких отношений с ребенком. Дайте ему понять, что вы его любите и цените таким, какой он есть. И что есть и другие люди, которые тоже могут ценить и уважать его, если он сблизится с ними. Найдутся те, кто обманет или предаст, но, во-первых, таких меньше, во-вторых, их рано или поздно выведут на чистую воду.



Уделяйте детям внимание

Старайтесь уменьшать время, которое вы проводили отдельно от ребенка и всегда предупреждайте его, если вы сможете уделить ему внимание.

Счастье во многом зависит от умения ладить с другими людьми. Поэтому одна из главных задач родителей – помочь детям в развитии социальных навыков.

Научите своего ребенка устанавливать хорошие взаимоотношения с другими людьми – для него это необходимо!

Как можно чаще разговаривайте с ребенком. Одно из важнейших условий для развития у ребенка навыков межличностного общения – обширная и многообразная практика. Помогите ему стать хорошим другом. Научите его чуткости, порядочности, отзывчивости и надежности, умению дарить любовь и теплоту, воспитайте в нем потребность откликаться на чужую беду.

Верьте в своих детей. Цените их!