

Как избавить ребенка от тревожности?

Известно, что у каждого человека существует определенный уровень тревожности, однако проявляется он у всех по-разному. Люди, страдающие повышенной тревожностью, живут, ощущая постоянный беспричинный страх, часто спрашивая себя: «А вдруг что-нибудь случится?». Понятно, что такой человек не способен к активной деятельности, инертен и редко добивается успеха.

Все, что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к детям. Обычно это очень неуверенные в себе ребята, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое чувство страха перед неизвестностью приводит к редким проявлениям инициативы. Будучи послушными, они предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, стараются выполнять требования взрослых. Однако их примерность, аккуратность и дисциплинированность нередко носят защитный характер. Такой ребенок делает все, чтобы избежать неприятностей.

Каковы же причины такой высокой тревожности? Известно, что предпосылкой ее возникновения выступает повышенная чувствительность, хотя не каждый такой ребенок становится тревожным. Многое зависит от способов его общения с окружающими взрослыми (родителями, воспитателями). Например, высока вероятность развития тревожности при условии, если в воспитании применяется «гиперопека» — чрезмерная забота, большое количество запретов и ограничений, постоянное одергивание. В этом случае общение носит авторитарный характер, и в результате ребенок теряет уверенность в себе. Он боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что все сделает не так. Вот и появляется чувство тревоги, которое может закрепиться в постоянное личностное качество.

Существует зависимость между количеством страхов у детей и их родителей, особенно матерей. В большинстве случаев страхи, испытываемые детьми, были присущи матерям в детстве или испытываются в настоящее время. Усилению тревожности ребенка может способствовать такой фактор, как завышенная требовательность со стороны родителей и воспитателей.

Еще один фактор, который способствует развитию тревожности, — это частые упреки, вызывающие чувство вины. Например: «Ты так плохо себя ведешь, что у мамы заболела голова». В этом случае ребенок боится оказаться виновным перед родителями. Излишняя строгость воспитателей и родителей также может быть причиной страхов. Например, чем больше мать запрещает дочери, тем больше вероятность появления у нее страхов. Часто родители внушают детям страхи никогда не реализуемыми угрозами: «Уеду от тебя», «Отдам тебя в детский дом» и т.д. Помимо всех перечисленных факторов, страхи возникают в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече с опасностью (нападения, несчастный случай и т.д.).

Неуверенный, тревожный ребенок склонен к сомнениям и колебаниям. Он нерешителен, несамостоятелен, повышенно внушаем.

Иногда для того, чтобы скрыть свои страхи, такой ребенок проявляет агрессию, которая помогает ему скрывать свои тревоги не только от окружающих, но и от самого себя. Реакция психологической защиты может выражаться в отказе от общения и от встреч с людьми. Тревожный ребенок одинок, замкнут, малоактивен. Еще один вариант психологической защиты может выражаться в уходе в фантазии. Но если у нормальных детей фантазии связаны с реальностью (фантазии как бы продолжают саму жизнь), то у тревожных детей скорее противопоставляются ей.

Как считают специалисты, тревожность как определенный эмоциональный настрой с преобладанием стремления не соответствовать общепринятым требованиям формируется к семи-восьми годам. Замечено также, что интенсивность тревоги у мальчиков и девочек различна. В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки.

Тревожность не влияет в целом на интеллектуальное развитие, но может отрицательно сказаться на развитии творческого мышления, для которого характерны такие черты, как отсутствие страха перед новым и неизвестным.

У детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и при соблюдении определенных правил общения с такими детьми может быть устранена. Что советуют на этот счет педагоги и медики?

Чтобы снизить тревожность ребенка, взрослые, занимающиеся его воспитанием (учителя, родители), должны обеспечить ему успех в какой-либо области (рисование, пение, игры и т.д.). Нужно чаще хвалить, не сравнивать с другими. В случае если ребенок демонстрирует свое непослушание, замечание должно быть очень осторожным. Например: «Это ты придумал. Я тебя об этом не просил. Вот если успеешь сделать то, о чем я тебя прошу, останется время и для того, что хочешь ты». Важно обеспечить щадящий оценочный режим в той области, где успехи совсем невелики. Например, если ребенок медленно собирает портфель, то не нужно постоянно фиксировать на этом его внимание. Если же появляется хоть малейший успех, то необходимо это

громко отметить. Теплый доверительный контакт со взрослыми также будет способствовать снижению уровня тревожности.

Классный руководитель должен изучить особенности личных отношений в классе, чтобы влиять на их дальнейшее развитие. Необходимо обеспечить для каждого ребенка благоприятный эмоциональный климат. Так называемые «непопулярные» дети должны быть в поле внимания учителя. Обычно они имеют сниженную самооценку, и задача учителя или воспитателя ее повысить. А кроме того, важно улучшить их положение в системе межличностных отношений.

Возбудимых детей следует оберегать от обилия шумных развлечений, частой смены привычной обстановки. Очень важно, чтобы взрослые, занимающиеся воспитанием детей, следили за своей интонацией. Мелодико-интонационная сторона речи взрослого играет не последнюю роль в формировании тревожности ребенка.

Многие взрослые, желая отучить подростка от каких-либо вредных привычек или нежелательного поведения, стараются его запугать. Эта ошибочная позиция еще более усугубляет тревожность. Надо научить ребенка безопасному поведению, но не страху. Постоянно внушаемые страхи не только заставляют быть менее активным, но и в силу невозможности справиться с ними разрушают физическое здоровье.

(Использованы материалы статьи Л.М. Феррон «Причины возникновения тревожности и ее проявления у детей дошкольного и младшего школьного возраста, журнал «Школа здоровья»).