

Что это значит – тревожный ребенок?



Разговор о тревожном ребенке необходимо начать с рассмотрения основных понятий — страх, тревога, тревожность.

Страх — это сильная эмоциональная реакция на объект, который воспринимается человеком как опасный. Страхи всегда конкретны – страх темноты, высоты, животных и т.д. Возникает всегда при обнаружении человеком такого объекта. Страхи могут быть вызваны как реальными объектами, так и фантазиями. Страхам необходимо посвятить отдельную статью. В данном контексте определение страхов нам необходимо для того, чтобы отличать их от тревожности и тревоги.

Тревога — это ситуативное проявление волнения и беспокойства. Физиологическими признаками тревоги являются учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах. Тревога возникает, когда человек по каким-либо причинам не может удовлетворить свою потребность или реализовать желание. Каждый раз, когда человек обнаруживает в среде объект, способный удовлетворить его потребность или реализовать желание, в его организме начинается процесс расщепления жиров, который снабжает его энергией, необходимой для удовлетворения потребности. При этом его дыхание становится более интенсивным, так как для расщепления жиров необходим кислород. Если по каким-то объективным или субъективным причинам человек не может совершить действий, направленных на удовлетворение потребности, то бессознательно он тормозит расщепление и выделение энергии, сдерживая дыхание. Таким образом, тревога — это есть субъективное переживание затруднения дыхания при наличии заблокированной энергии.

Тревога – это не всегда негативное состояние. Часто именно она становится причиной мобилизации потенциальных возможностей. Различают два вида тревоги: мобилизующая и расслабляющая. Какой вид тревоги будет испытывать человек, во многом зависит от стиля воспитания. Если родители постоянно пытаются убедить ребенка в его беспомощности, то в дальнейшем в определенные моменты он будет переживать расслабляющую тревогу, если же, напротив, родители настраивают ребенка на достижение успеха через преодоление препятствий, то в ответственные моменты он будет испытывать мобилизующую тревогу.

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. Однако многие авторы в качестве одной из причин ее возникновения считают нарушения детско-родительских отношений (недостаток внимания со стороны родителей, проявления нелюбви к ребенку, формирование у него незащитности, безнадёжности и отсутствие опоры в близком окружении).

Также способствовать повышению тревожности у детей могут:

Неудовлетворенность родителей своей работой, материальным положением и жилищными условиями. Тревога родителей часто передается детям.

Конфликтность самооценки — высокие притязания и сильная неуверенность в себе. Такой конфликт порождает у ребенка чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости и напряженности. Это приводит к перегрузкам и перенапряжению, которые ведут за собой нарушения внимания, снижение работоспособности, повышенную утомляемость.

Неадекватные требования к ребенку со стороны значимых взрослых — завышенные требования, противоречивые требования, негативные требования, которые могут унижить или поставить ребенка в зависимое положение.

Неблагополучная обстановка в семье — конфликты родителей, развод, смерть близкого человека.

Ваш ребенок тревожный, если:

он испытывает страх перед всем новым, незнакомым, непривычным;

у него повышенная возбудимость, напряженность, скованность;

у него наблюдается нарушение сна, беспокойство, рассеянность;

он не уверен в себе, у него заниженная самооценка;

у него повышенная утомляемость;

он совершает множество неудачных движений и жестов;

он ожидает неприятностей, неудач, неодобрения старших;

он исполнительен, у него развитое чувство ответственности;

у него наблюдается склонность помнить скорее плохое, чем хорошее;

он безынициативен, пассивен, робок;

он болезненно воспринимает критику от окружающих;

он обвиняет себя во многих неудачах;

он часто критикует других.

Если половина и более признаков, перечисленных выше, характерны для вашего ребенка, то у него повышенная тревожность.

Почему одни дети общительные, смелые, а другие — стеснительные, робкие, нерешительные? Если вы родитель тревожного и застенчивого ребенка и задаетесь подобным вопросом, то это статья для вас.

Прежде всего, родителям надо иметь в виду, что природа создала каждого человека уникальным, и каждый ребенок от рождения имеет свои достоинства и недостатки, которые друг друга взаимно компенсируют. Не бывает как полностью положительных, идеальных детей, так и состоящих только из одних недостатков.

Кроме того, одно и то же качество в одних ситуациях может рассматриваться как достоинство, а в других ситуациях — как недостаток. Например, ту же самую стеснительность в определенных ситуациях можно расценить как скромность и вежливость.

К тому же, застенчивые дети обладают массой достоинств: большим творческим потенциалом, наблюдательностью, исполнительностью, повышенным чувством ответственности. Родители должны помочь им раскрыть свои таланты. И не нужно завидовать родителям сорванцов, у них свои, не менее серьезные проблемы с детьми.

Стеснительность, тревожность, застенчивость, нерешительность — все эти качества личности определяются одним общим свойством темперамента — сдержанностью и в большинстве случаев связаны с низкой самооценкой.

Сдержанные дети проявляют свой темперамент с первого дня после рождения, реагируя на все новое с осторожностью и нерешительностью. Такие дети склонны отступать или раздражаться при встрече с незнакомыми явлениями, пугаться незнакомых, искать убежища у матери. Согласно исследованиям, около 20 % малышей тяжело успокаиваются от незнакомого окружения. Большая часть из них в последствии становятся несмелыми, осторожными детьми.

На формирование повышенной тревожности и застенчивости, помимо природой заданного темперамента, могут влиять также следующие факторы:

- ранняя и потому болезненная разлука с матерью, которая является причиной излишней чувствительности и зависимости ребенка от эмоционального состояния окружающих людей, что, в свою очередь, формирует у него застенчивость и неуверенность;

- излишняя принципиальность и строгость родителей, зависимость проявлений внимания и любви от того, насколько оправдываются ожидания отца и матери;
- завышенные требования и ожидания по отношению к ребенку, которые часто является причиной его проблем в дальнейшей, взрослой жизни.

Родителям очень важно правильно воспитывать застенчивого ребенка, чтобы не усугубить его стеснительность, а наоборот сгладить ее. Вырастет ваш малыш нелюдимым и нервным или спокойным и наблюдательным во многом зависит от вас.

Придерживайтесь следующих правил при воспитании вашего ребенка:

1. Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, старайтесь подмечать все его малейшие достижения и хвалить за успехи. Главная ваша задача – верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы малыш поверил вам и “заразился” вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком. Ведь известно: добиться чего-то в жизни, можно только веря в свои силы.

2. Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому. Застенчивому, робкому ребенку требуется определенное время, чтобы познакомиться, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира. Только убедившись, что ему там ничего не угрожает, он сможет успокоиться. Если задаете ему вопрос, то давайте необходимое для подготовки ответа время; старайтесь не повторять вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок ответит нескоро, так как каждое повторение он будет воспринимать как новый стимул.

3. Не заставляйте ребенка “быть смелым”. Ваши увещевания и нотации не принесут результата. Тревоги малыша иррациональны по своей природе, ведь сам ребенок лет до семи живет в мире чувств и образов, а не здравого смысла. Говорить словами “здесь нет ничего страшного” бессмысленно. Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, чем мамина ласка, мамина близость?

4. Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей!

5. Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен установить контакт глаз: это вселяет доверие в душу ребенка.

6. Повышенная требовательность родителей – опасна. Излишняя требовательность и строгость к детям с утонченной душевной организацией приводит к прямо противоположному эффекту. Ребенок должен чувствовать, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов.

7. Старайтесь создавать для ребенка ситуации, где бы он смог проявить свои таланты, достоинства, чтобы приобрести уверенность в себе и заслужить уважение сверстников. Например, можно устраивать дома праздники для детей и приглашать на них одноклассников малыша, или устраивать совместные с друзьями ребенка выезды на природу, ходит в походы. Здесь, в комфортной для себя обстановке, когда рядом мама и папа, застенчивый ребенок будет чувствовать себя более уверенно и это даст ему возможность изменить мнение приятелей о нем.

8. Тревожные дети чрезвычайно чувствительны к плодам собственной деятельности. Одновременно им очень трудно самим оценить итоги своего труда, они не могут сами решить, правильно или неправильно они сделали что-либо, а ждут этой оценки от взрослого. Негативные оценки значимых взрослых оказывают сильное травмирующее влияние на ранимую психику таких детишек.

Если родители могут учитывать этот важный момент и не осуждать своих детей за ошибки, то поступление в школу резко усложняет ситуацию. Количество вербализованных и невербализованных оценок резко возрастает, и не всегда эти оценки бывают положительными.

Нужно сказать о первостепенной роли учителя для первоклассника, так как именно он оказывается для ребенка наиболее значимой и вместе с тем наиболее травмирующей

фигурой, поскольку именно от учителя исходит отрицательная оценка. Поэтому в случае необходимости можно рекомендовать родителям сходить в школу и поговорить с учителем. Как известно, улучшения положения ребенка в начальном классе можно добиться простым изменением отношения к нему учителя.

9. Не надо бояться, что, отгораживая ребенка от негативного опыта и создавая ему комфортные условия для развития, вы вырастите “тепличного” человека, совершенно не приспособленного к суровой реальности. Конечно, повышенная гиперопека только навредит. Не нужно “подставлять руки” на каждом шагу, нужно создать условия для развития самостоятельности и веры в себя.

Родителям важно предоставить ребенку определенную свободу, возможность самому принимать решения и решать проблемы. Но не менее важно не бросать его наедине с трудностями, к которым он пока не готов.