**Тревожные дети, как с ними работать. Рекомендации родителям тревожных детей**

|  |
| --- |
| **Что такое тревожность?**Слово "тревожный” отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Автор одной из них полагает, что слово "тревога” означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это "индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают”. (1997, с.386)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, (при ответе у доски, 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.К. Изард объясняет различие терминов "страх” и "тревога” таким образом: тревога — это комбинация некоторых эмоций, а страх — лишь одна из них (1999).Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от 1 года до 3 лет нередки ночные страхи, на 2-ом году жизни, по мнению А. И. Захарова, 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” (А.И.Захаров, 1995, с. 50).Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.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.Авторы книги "Эмоциональная устойчивость школьника” Б. И. Кочубей и Е.В. Новикова (1998) считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:1. Противоречивыми требованиями, 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. Неадекватными требованиями (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. Негативными требованиями, 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. Совершивкакой-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.Как отмечают авторы книги, через 6 недель после начала учебного года у школьников обычно повышается уровень тревожности, и они нуждаются в 7— 10-дневном отдыхе.Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.Интересен тот факт, что после развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребенка не снижается, а, как правило, резко возрастает. Психолог Е.Ю. Брель выявила и такую закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении всего года, предшествующего поступлению в школу, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе "достойной” школы, "перспективного” учителя. Озабоченность родителей передается и детям. Кроме того, родители нанимают ребенку многочисленных учителей, часами выполняют с ним задания. Неокрепший и еще не готовый к такому интенсивному обучению организм ребенка иногда не выдерживает, малыш начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения стремительно возрастает.Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.Портрет тревожного ребенкаВ группу детского сада (или в класс) 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, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями "проблемных” детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, "как на ладошке”, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе. 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.**Как выявить тревожного ребенка**Опытный воспитатель или учитель, конечно, в первые же дни знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности (на перемене, на улице), в общении с другими детьми.Чтобы, понять ребенка, узнать, чего же он боится, можно попросить родителей, воспитателей (или учителей-предметников) заполнить бланк опросника. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут ваше предположение.П. Бейкер и М. Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки.Критерии определения тревожности у ребенка 1. Постоянное беспокойство.2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).4. Раздражительность.5. Нарушения сна.Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник (Лаврентьва Г. П., Титарен-коТ. М., 1992).Признаки тревожностиТревожный ребенок1. Не может долго работать, не уставая.2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.5. Смущается чаще других.6. Часто говорит о напряженных ситуациях.7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.9. Руки у него обычно холодные и влажные.10. У него нередко бывает расстройство стула.11. Сильно потеет, когда волнуется.12. Не обладает хорошим аппетитом.13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.14. Пуглив, многое вызывает у него страх.15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.16. Часто не может сдержать слезы.17. Плохо переносит ожидание.18. Не любит браться за новое дело.19. Не уверен в себе, в своих силах.20. Боится сталкиваться с трудностями.Суммируйте количество "плюсов”, чтобы получить общий балл тревожности.Высокая тревожность — 15—20 балловСредняя — 7—14 балловНизкая — 1—6 баллов.В детском саду дети часто испытывают страх разлуки с родителями. Необходимо помнить, что в возрасте двух-трех лет наличие этой черты допустимо и объяснимо. Но если ребенок и в подготовительной группе постоянно плачет при расставании, не сводит глаз с окна, ожидая каждую секунду появления родителей, на это следует обратить особое внимание.**Пример**Олег В., посещая подготовительную группу, каждое утро (в течение целого года) плакал, когда уходила мама. Он отказывался даже ходить на музыкальные занятия и прогулку, боясь, что в его отсутствие придет мама и, не застав его, будет переживать.Мы испробовали разные способы, чтобы помочь мальчику: его приводили в детский сад папа, бабушка, дедушка, он приносил в группу любимые игрушки, родители приходили за ним пораньше. Все попытки были напрасны. И только совместные занятия Олега и его мамы в тренин-говой группе "Я и мой ребенок” дали возможность воспитателям и родителям выявить причину этого страха и помочь мальчику.Наличие страха разлуки можно определить по следующим критериям (П.Бейкер, М. Алворд).**Критерии определений страха разлуки**1. Повторяющееся чрезмерное расстройство, печаль при расставании.2. Постоянное чрезмерное беспокойство о потере, о том, что взрослому может быть плохо.3. Постоянное чрезмерное беспокойство, что какое-либо событие приведет его к разлуке с семьей.4. Постоянный отказ идти в детский сад.5. Постоянный страх остаться одному.6. Постоянный страх засыпать одному.7. Постоянные ночные кошмары, в которых ребенок с кем-то разлучается.8. Постоянные жалобы на недомогание: головную боль, боль в животе и др. (Дети, страдающие страхом расставания, и в самом деле могут заболеть, если много думают о том, что их тревожит).Если хотя бы три черты проявлялись в поведении ребенка в течение четырех недель, то можно предположить, что у ребенка действительно наблюдается этот вид страха.**Как помочь тревожному ребенку**Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:1. Повышение самооценки.2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.3. Снятие мышечного напряжения.Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений.Повышение самооценкиКонечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей 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.Желательно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх в кругу, как "Комплименты”, "Я дарю тебе...”, которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя "глазами других детей”. А чтобы о достижениях каждого ученика или воспитанника узнали окружающие, в группе детского сада или в классе можно оформить стенд "Звезда недели”, на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре внимания окружающих. Количество рубрик для стенда, их содержание и расположение обсуждаются совместно взрослыми и детьми. В младших группах информацию в лепестки вписывают воспитатели, а в подготовительной группе заполнение цветиков-семицветиков можно поручить детям. Это послужит стимулом для обучения письму. К тому же эта форма работы способствует установлению контактов между детьми, так как те из них, которые еще не умеют читать или писать, часто обращаются за помощью к товарищам. Родители, приходя вечером в детский сад, спешат узнать, чего же добился их ребенок в течение дня, каковы его успехи.Позитивная информация очень важна и для взрослых, и для детей, для установления взаимопонимания между ними. Причем нужна она для родителей детей любого возраста. **Обучение детей умению управлять своим поведением**Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому, если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться. В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. В детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. А в школе можно на примерах литературных произведений показать детям, что смелый человек — это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх. Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.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. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия как спортивная эстафета. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если ребенок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: "Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию” или "Ваш сын закончил рисунок последним”.**Пример**Папа Сережи жалуется на него: "Сын как будто не от мира сего. Его сверстник Руслан уже отлично играет в шахматы, обыгрывает даже взрослых. Серега же едва научился ходить конем и пешкой. Сестра Сережи Анечка часами играет на пианино, уже три раза выступала на концерте в районной библиотеке. Сергей же бросил музыкальную школу через два месяца после начала учебного года... И вообще, он не желает заниматься ничем серьезным, а готов только часами возиться с проводами”.Эти претензии к сыну папа излагал в течение полутора часов, придя на прием к психологу. "Мой сын хуже всех” — эта мысль "красной нитью” проходила через всю пламенную речь "любящего” отца.Папа никак не хотел соглашаться с мнением психолога о том, что требования к Сереже завышены, однако решил попытаться изменить свое отношение к ребенку. Прежде всего, он стал серьезно относиться к исследовательской деятельности сына, поощряя его увлечение. Правда, папа еще продолжал сравнивать Сережу с другими детьми, но все чаще и чаще с удивлением замечал, что его сын имеет ряд положительных качеств, которых нет у его сверстников: целеустремленность, усидчивость, любознательность... В результате папа стал относиться к Сереже с уважением, а это способствовало повышению самооценки ребенка, его вере в успех.Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их.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.Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.ПримерВоспитатель, обратившись к психологу, с удивлением и досадой сообщил, что Галя, способная и умная девочка, не смогла на Празднике осени рассказать стихотворение, которое очень хорошо знала.Психолог стал интересоваться, как проходили репетиции. Оказалось, что девочка 3 раза подряд рассказала стихотворение воспитателю (один на один), а в зале удалось прорепетировать лишь раз. Во время праздника Галя должна была выйти на середину зала и прочитать стихотворение, но она расплакалась и убежала к маме.Мама, беседуя с психологом, рассказала, что с Галей такие ситуации происходят постоянно. Например, она отказалась в Новый год подойти к Деду Морозу и спеть ему песенку. В мамин день рождения она почему-то ни за что не захотела сесть с гостями за стол.Зная эту особенность дочки, за неделю до праздника мама начала настраивать девочку на успешное выступление. Она повторяла: "Будь умницей. Ты должна выступить очень хорошо. Ты мне обещаешь это?” И Галя каждый вечер вынуждена была давать маме обещание, а чтобы оправдать ее надежды, девочка повторяла и повторяла стихотворение по несколько десятков раз в день.Во время совместной встречи воспитателя, психолога и родителей была выработана следующая стратегия работы с девочкой. Галя очень любила слушать сказки, особенно ей нравились "Золотой ключик, или приключения Буратино”, "Дюймовочка” и "Кот в сапогах”. Она могла часами слушать их и рассказывать про героев сказок. Взрослые решили использовать этот интерес девочки. На индивидуальных занятиях (сначала с психологом, а потом с воспитателем) девочку просили представить и показать, как бы рассказали стихотворение своим друзьям ее любимые герои.Галя с удовольствием рассказывала стихотворение (которое знала назубок) от имени деревянного Буратино, маленькой робкой Дюймовочки, неунывающего Кота в сапогах. Взрослые каждый раз интересовались, что чувствовал тот или иной герой во время выступления: нравилось ли ему рассказывать стихи своим товарищам, нравилось ли, как внимательно все его слушали, приятно ли было раскланиваться перед зрителями. Через несколько недель Галя выбрала роль бесстрашной Герды из сказки "Снежная королева”. Со сменой роли изменились осанка и движения девочки, она стала действовать более уверенно и решительно. Гале так понравилось играть эту роль, что она повторяла ее много раз подряд, и даже дома это стало ее любимым занятием.После таких длительных целенаправленных тренировок воспитательница привела девочку в зал и спросила, в роли какого героя она хотела бы выступить. Галя решила по очереди показать всех своих героев. Она снова и снова выходила на середину зала, рассказывала стихотворение, раскланивалась перед "зрителями”. Страх перед выступлением постепенно снижался, и на Новогоднем празднике Галя чувствовала себя вполне уверенно.Кроме описанного выше применялись и другие приемы работы: психогимнастические упражнения, рисование своего страха и других эмоций. Мама девочки вместо ежедневных назиданий каждый вечер рассказывала ей придуманные совместно с психологом сказки и истории со счастливым концом. Герой сказки обязательно добивался успеха, хотя на его пути иногда встречались и преграды.В описанном случае в качестве основного был использован прием отработки конкретного навыка. Его с удовольствием применяют и сами дети. Например, они играют в школу, многократно повторяя ситуацию, которая их волнует. По рассказу одного из психологов он, придя проводить коррекционное занятие, застал такую картину:дети играли в "грозного, строгого учителя”. Тем самым они отрабатывали навык ответа у доски на уроке такого педагога.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.**Снятие мышечного напряжения**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.Еще один способ снятия излишней тревожности — раскрашивание лица старыми мамиными помадами. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.Подробнее проведение игр на релаксацию описано в разделе "Игры для тревожных детей”. **Профилактика тревожности (Рекомендации родителям)**1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!”).2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.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.**Шпаргалка для взрослых или правила работы с тревожными детьми**1. Избегайте состязаний и каких-либо видов робот, учитывающих скорость.2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.6. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.11. Не унижайте ребенка, наказывая его. |