

Проявление тревожности у детей дошкольного возраста

Хохрякова Т.Н., педагог-психолог МАДОУ детский сад 3

Дошкольный возраст является важным этапом онтогенеза. Именно в этот период ребенок усваивает основные нормы и правила поведения в социуме, общественные ценности, учится взаимодействовать со сверстниками. Процесс социализации напрямую связан с поступлением ребенка в дошкольное учебное заведение (сад). Зачастую в коллективе ребенок сталкивается с проблемами, которые он не может решить самостоятельно. Именно поэтому родители часто замечают изменения в поведении ребенка, его отстранённость, замкнутость, беспокойство, повышенную эмоциональность. Речь идет о такой психологической особенности, как тревожность детей дошкольного возраста. Справедливости ради стоит отметить, что тревожность, как индивидуальная особенность личности характерна не только для дошкольников. Она наблюдается и у школьников, и даже у младенцев.



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, 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.

Эти «*возрастные тревожности*» являются следствием наиболее значимых социальных потребностей. В возрасте 6-7 лет главную роль играет адаптация к школе.

У *тревожного ребенка* могут развиваться невротические черты. Неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышено внушаем. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды.

Он не справляется с задачей в игре, с делом. Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Так, один из самых известных способов, который часто выбирают тревожные дети, основан на простом умозаключении: «чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня». Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Тем не менее, в глубине души у них — все та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры. Также реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегание лиц, от которых исходит «угроза». Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен.



Возможен также вариант, когда ребенок находит психологическую защиту, уходя в *мир фантазий*. В фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находят удовлетворение его невоплощенные потребности. У тревожных детей происходит, отрыв от реальности.

Замечено, что уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. И чем старше дети, тем заметнее эта разница. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К людям, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родные, учителя. Девочки боятся так называемых «опасных людей» — пьяниц, хулиганов и т.д. Мальчики же боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы и т.д.

У детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста 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.

Критерии определения тревожности у ребенка:

- Постоянное беспокойство
- Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо
- Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи)
- Раздражительность
- Нарушение сна

Можно предположить, что ребенок, тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Рекомендации по преодолению тревожности у детей дошкольного возраста

Воспитание ребенка должно строиться с учетом ряда важных *требований*:

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

Во-вторых, взрослые должны быть максимально ласковы с ребенком, так как 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 для развития способности действовать исходя из сложившихся устойчивых оценок, а не узко ситуационно; 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 работы с тревожными детьми для родителей

- Избегать публичных порицаний и замечаний!
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
- Избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше).
- Обязательно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другими членами семьи (например, во время общего ужина).
- Хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.
- Не замечать ошибки, неудачи. В самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.
- Старайтесь делать как можно меньше замечаний ребенку.
- Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.
- Большое значение имеет оценка, она всегда должна быть положительной.
- Необходимо отказаться от таких слов, которые унижают достоинство ребенка («осел», «дурак», «свинья»), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.
- Нельзя угрожать ребенку такими наказаниями: («Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!» «Отдам тебя дядьке!»).

- Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши воспитатели понимают! Бабушку лучше слушай!")
- 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.
- Родители должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая ребенка. Не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

Основными методами психологической помощи тревожным дошкольникам являются:

- арт-терапия;
- десенсибилизация;
- релаксация;
- игровая терапия;
- сказкотерапия.

Игровая терапия

Ведущим видом деятельности для детей дошкольного возраста является игра. Поэтому и коррекционная работа должна проводиться в игровой форме. Игра позволяет ребенку раскрыться «через другой персонаж». С помощью игры можно помочь ребенку преодолеть свои страхи (например, выгнать чудовище из дома).

Сказкотерапия

Другим не менее эффективным методом при работе с тревожными детьми является сказкотерапия. Она применяется при взаимодействии с детьми разного возраста.

Арт-терапия

Что такое арт-терапия? Это воздействие на психику человека с помощью искусства. К арт-терапии относятся:

- коррекционное рисование;
- работа с пластичными материалами (пластилин, глина...);
- цветотерапия;
- звукотерапия;
- психогимнастика;
- психодрама и другое.

Последствия

Если вовремя не обнаружить тревожность у дошкольника и помочь ему справиться с этой проблемой, последствия могут быть довольно плачевными. Тревожность в раннем детстве перерастает в более глубокую душевную травму и может проявиться в следующем:

- Социальная отчужденность. Ощущая себя крайне неуверенно и замкнуто, ребенок перестаёт общаться с окружающими, всячески старается избежать встречи с новыми людьми и разговоров с детьми. Таким образом, круг общения ограничивается самыми близкими родственниками, проживающими под одной крышей. В связи с этим дошкольник не усваивает основные социальные нормы, процесс адаптации в коллективе протекает крайне сложно.
- Необходимость встречи с незнакомым человеком или общения с окружающими становятся причиной повышенного беспокойства и даже могут привести к настоящей истерике.
- Ухудшение успеваемости в школе. Зачастую тревожные дети учатся хуже, так как боятся лишней раз задать вопрос учителю или дать ответ на вопрос. Но, справедливости ради, стоит отметить, что бывает и диаметрально противоположная ситуация. Боясь гнева родителей или учителя, школьник изо всех сил старается выполнить задание максимально хорошо и правильно. Что же будет, если такому ребенку вдруг не удастся получить пятерку? Травмирующая ситуация усилит беспокойство и чувство страха у тревожного малыша.
- Стабильный непреодолимый страх перед совершением ошибки. Проявляется следующим образом: боясь оступиться или сделать что-то неправильно, человек просто отказывается от того или иного действия; становится нерешительным, безвольным человеком.
- Неадекватность в поведении взрослого человека чаще всего обусловлена детской тревожностью. Так называемые фрики – это взрослые, которые яркой внешностью и экстравагантностью стараются компенсировать свою замкнутость и отверженность в детстве.



Итак, если вовремя не провести коррекцию тревожности у дошкольника, он вырастет закомплексованным, безынициативным, нерешительным взрослым, который вряд ли добьется в жизни успеха.

Профилактика

Что делать, если родители заметили повышенную тревожность у своего крохи? Если в последнее время в жизни ребенка не было ярких травмирующих ситуаций, то снизить уровень тревоги своего малыша самостоятельно родителям под силу. Если же ребенок пережил какой-либо стресс, то мы рекомендуем

незамедлительно обратиться к психологу, который поможет определить причины и составит программу коррекции тревожности у дошкольника.

В качестве профилактики психологи рекомендуют родителям быть ближе и терпимее к своим детям; поощрять их и не сравнивать с другими, не ставить перед ребенком невыполнимых задач, не завышать требования. Важно развивать инициативность ребенка. Пускай он сам решает, какую одежду надеть, какой мультфильм посмотреть всей семьей или какую сказку прочитать на ночь. Помните, что большие свершения начинаются с маленьких побед.

Важно также обращать внимание на физиологическую составляющую, то есть на здоровье малыша. Зачастую тревожность наблюдается у детей, которые сильно устают и мало отдыхают, мало спят и не имеют полноценный разнообразный досуг. Поэтому профилактика тревожности заключается также в упорядочении расписания всей семьи в целом и распорядка дня ребенка в частности.

Список литературы

1. Ю.В. Гурин, Г.Б. Моница. Игры для детей от трех до семи лет. - СПб.: Речь, 2008.
2. Моница Г.Б., Лютова Е.К. Проблемы маленького ребенка. - СПб.: Изд-во «Речь», 2007.
3. Моница Г.Б., Лютова Е.К. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными.