

Тревожность



«Счастливей всех тот, кто без тревоги ждет завтрашнего дня: он уверен, что принадлежит сам себе».

Сенека

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”**.

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 при 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 психолога 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 основным становится страх смерти. От 7 до 11 лет дети больше всего боятся “быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают”.

Каждому ребенку присущи определенные страхи независимо от того растут они в семье замещающей семье или в семье родителей. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

Между страхом и тревогой есть существенное отличие. В ситуации страха всегда есть внешняя угроза, которая осознается человеком. Мы точно знаем, чего мы боимся (темноты, змей, пауков ...). В ситуации угрозы можно сопротивляться, если силы равны; можно убежать, если понятно, что с угрозой не справиться; в крайнем случае, замереть и спасти свою жизнь. В ситуации тревоги нет реальной угрозы, что же тогда является источником тревоги? Оказывается, что **источником тревоги является наш опыт в сочетании с воображением.** В какой-то ситуации что-то (мы можем даже не осознавать, что именно), по ассоциативной связи запускает наше воображение, подключая к этому опыт, подсказывая нам, внушая нам, что что-то не в порядке, что-то может случиться, что - непонятно. Здесь самая главная сложность, связанная с тревогой, состоит в том, что если в ситуации страха мы видим угрозу и понимаем, на что должны быть направлены наши действия. В случае тревоги мы не знаем чего боимся, не знаем с чем нужно бороться, и, более того, можем тревожиться по поводу ситуации в будущем, которая неизвестно будет ли она вообще или нет. Страх – всегда связан с прошлым, тревога - с будущим. В ситуации тревоги мы мобилизуемся и понимаем, что нужно что-то делать, но

что делать, с чем бороться - совершенно непонятно, так как нет реальной угрозы. Состояние тревоги может длиться во времени достаточно долго, и стать характерной чертой личности.

Состояние тревоги не всегда можно расценить как негативное состояние. Иногда именно тревога становится причиной мобилизации потенциальных возможностей. Так, убегая от преследователя, человек развивает скорость бега значительно выше, чем в обычном, спокойном состоянии.

В связи с этим различают мобилизующую тревогу и расслабляющую.

ТРЕВОГА	МОБИЛИЗИРУЮЩАЯ	РАССЛАБЛЯЮЩАЯ
	(дает дополнительный импульс)	(парализует человека)

Какой вид тревоги будет испытывать человек чаще – во многом зависит от стиля воспитания в детском возрасте. 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 сына или дочь на достижение успеха через преодоление препятствия, то в ответственные моменты он будет испытывать мобилизующую тревогу.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения детской 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 (замещающими 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 хорошие отметки 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. Совершив какой-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.

Внешние источники тревожности

Семейное воспитание, как источник внешней тревожности:

1. Несоответствие детей престижным устремлениям родителей.
2. Различные виды семейного неблагополучия.
3. Тревожность самих родителей.
4. Эмоциональное неблагополучие родителей.
5. Матери тревожных детей делятся на три группы:
 - активные, сильные, стремящиеся полностью контролировать жизнь ребенка и всей семьи;
 - ригидные (отсутствие гибкости в решении проблемных ситуаций);
 - беспомощно-пассивные.
5. Непредсказуемость поведения родителей.

Школьная успешность, как источник тревожности:

- неудовлетворенность успеваемостью;
- ожидание со стороны родителей наказания, выговоров, недовольного разочарования, снисходительности, равнодушия.
- инфантильная (соответствующая более младшему возрасту) позиция по отношению к учителю.

Взаимоотношения со сверстниками, как источник тревожности:

- тревожность нередко выступает в качестве основного мотива общения, порождая зависимость от сверстников.
- тревожные дети часто воспринимают группу сверстников как ненадежную, доминантную, отвергающую.

Не столько особенности общения влияют на возникновение тревожности, сколько тревожность определяет характеристики такого общения.

Взаимоотношения с учителем, как источник тревожности:

- конфликтность, грубость, нетактичность поведения педагога,
- непрофессиональное поведение педагога.

Портрет тревожного ребенка

В 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 ладонке”, 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.

Типы тревожных детей

Невротики. Дети с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез и т.д.). Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра.

Таким детям необходимо давать выговориться, просить родителей не заострять внимание на соматических проявлениях. Необходимо создать для ребенка ситуацию комфорта, принятия и свести к минимуму травмирующий фактор. Таким детям полезно рисовать страхи, разыгрывать их. Им поможет всякое проявление активности, например, лупить подушку, обниматься с мягкими игрушками.

Расторможенные. Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу стараются хорошо учиться, но если это не получается, то они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально выставлять себя на посмешище перед классом. На критику реагируют подчеркнуто равнодушно. Своей повышенной активностью пытаются заглушить страх. Возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой). Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.

Застенчивые. Обычно это тихие, обаятельные дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учебе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого), часто плачут из-за мелочей, переживают, если чего-то не сделали. Охотно общаются с психологом или педагогом лично (индивидуально).

Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выходы из ситуаций, больше хвалить, признавать за ребенком право на ошибку.

Замкнутые. Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Могут быть проблемы в учебе из-за отсутствия заинтересованности и включенности в процесс. Ведут себя так, как будто ото всех ждут подвоха. Важно найти для таких детей область, которая им интересна (динозавры, компьютер и т.д.) и через обсуждение, беседы на эту тему налаживать общение.

Характерные черты тревожных детей

- После нескольких недель болезни ребенок не хочет идти в школу.
- Ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового.
- Ребенок стремится поддерживать идеальный порядок, например, с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определенной последовательности.
- Если ребенок легко возбудимый и эмоциональный, он может «заразиться» тревожностью от близких.
- Ребенок сильно нервничает во время контрольных, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения.
- Быстро устает, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность.
- Если не удастся сразу выполнить задание, отказывается от его дальнейшего выполнения.
- Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими

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 (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М., 1992).

Признаки тревожности

Тревожный ребенок

1. 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 баллов
 Средняя — 7—14 баллов
 Низкая — 1—6 баллов.

В детском саду дети часто испытывают страх разлуки с родителями (замещающими 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.

Специалисты 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 тренинговой 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 самооценки

Конечно 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 больше 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” (рис.1), на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.

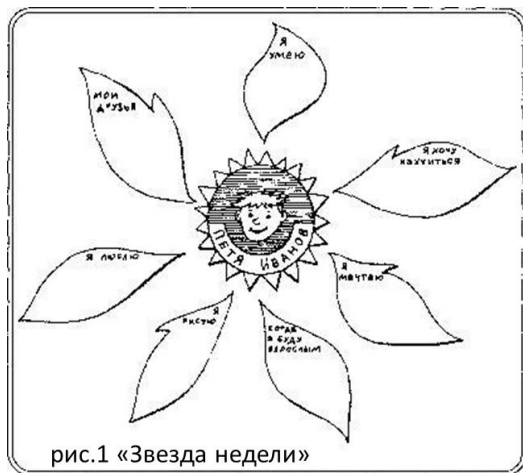


рис.1 «Звезда недели»

Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре внимания окружающих. Количество рубрик для стенда, их содержание и расположение обсуждаются совместно взрослыми и детьми

Можно отмечать достижения ребенка в ежедневной информации для родителей (например, на стенде “Мы сегодня”): “Сегодня, 21 января 1999 года, Сережа в течение 20 минут проводил опыт с водой и снегом”. Такое сообщение даст лишнюю возможность родителям проявить свою заинтересованность. Ребенку же будет легче отвечать на конкретные вопросы, а не восстанавливать в памяти все, что происходило в группе за день.

В раздевалке, на шкафчике каждого ребенка можно закрепить “Цветик-семицветик” (или “Цветок достижений”), вырезанный из цветного картона. В центре цветка — фотография ребенка. А на лепестках, соответствующих дням недели, — информация о результатах ребенка, которыми он гордится (рис. 2).

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.

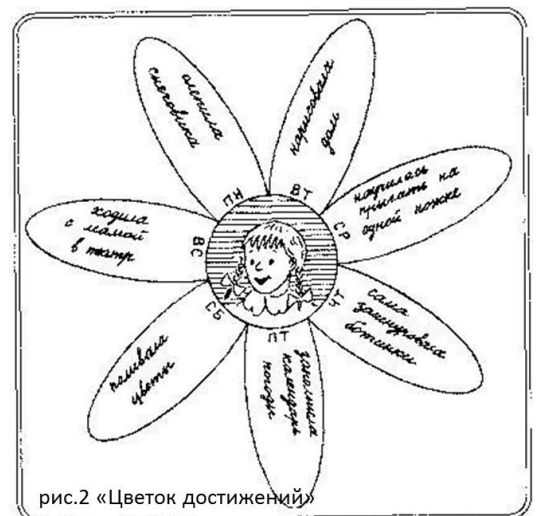


рис.2 «Цветок достижений»

Пример

Митина мама, как и все родители детей ясельной группы, ежедневно с удовольствием знакомилась с записями воспитателей о том, что делал, как ел, во что играл ее двухлетний сын. Во время болезни педагога информация о времяпрепровождении детей в группе стала недоступной для родителей. Через 10 дней обеспокоенная мама пришла к методисту и попросила не прекращать такой полезной для них работы. Мама объяснила, что, поскольку ей всего 21 год и опыта общения с детьми у нее совсем мало, записи воспитателей помогают ей понять своего ребенка и узнать, как и чем с ним заниматься.

Таким образом, использование наглядной формы работы (оформление стендов, информационных “Цветиков-семицветиков” и т.п.) помогает решить сразу несколько педагогических задач, одна из которых — повышение уровня самооценки детей, особенно тех, у кого высокая тревожность.

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.

Пример.

Воспитатель, 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 дочери, 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 наизусть) 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, можно применять 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 отработывали 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”.

Работа с родителями тревожного ребенка

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Малыш не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа.

Он признает себя не таким, как все: хуже, ничемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения.

Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей

любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка (“осел”, “дурак”), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

Полезно снизить количество замечаний. Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: (“Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!”). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им, выражать свои мысли и чувства словами.

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Родители тревожного ребенка должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Но, к сожалению, наши отношения с родителями не всегда позволяют открыто сказать им об этом. Не каждому можно порекомендовать обратить внимание, прежде всего на себя, на свое внутреннее состояние, а потом предъявлять требования к ребенку. В таких ситуациях можно сказать родителям: “Ваш ребенок часто бывает скованным, ему было бы полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Желательно, чтобы Вы выполняли упражнение вместе с ним, тогда он будет делать их правильно”.

Родители, которые следуют таким рекомендациям, через некоторое время отмечают приятные ощущения в теле, улучшение общего состояния. Они, как правило, готовы к дальнейшему сотрудничеству.

Подобные занятия можно рекомендовать не только родителям, но и педагогам. Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям, а тревожность педагога — ученикам и воспитанникам. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

С целью профилактики тревожности можно использовать наглядную информацию. В детском саду или в школе на стенде можно разместить, например, памятку, в основу рекомендаций которой легли советы Е.В. Новиковой и Б.И. Кочубей (1998).

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 работ, 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.

Как играть с тревожными детьми

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.
2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как “Кто быстрее?”
3. Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.
4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Работая с тревожными детьми, следует помнить, что состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы.

Как помочь ребенку преодолеть тревожность (рекомендации для родителей тревожных детей)

- Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.

- Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в

магазине, то сделайте это вместе с ним. Этим вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

- Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе – не оставляйте первое время на продленку, избегайте перегрузок.

- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

- Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.

- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

- Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»

- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...

- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

- Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.

- У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

Рекомендуемая литература:



1. **Прихожан А.М. «Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст»** можно скачать по ссылке http://www.phantastike.com/link/age_psychology/anxiety.zip

Прихожан Анна Михайловна - доктор психологических наук, ведущий научный сотрудник ПИ РАО, лауреат премии Президента РФ в области образования, профессор кафедры возрастной психологии МГППУ. В книге рассматриваются такие понятия, как страх, тревога, тревожность. Здесь излагаются результаты многолетнего исследования источников, причин, возрастных и индивидуальных форм проявления тревожности на разных этапах детства: от старшего дошкольного до раннего юношеского возраста. Книга может быть полезна психологам-исследователям в области общей, социальной психологии, психологии развития, практическим психологам и педагогам, а также студентам соответствующих специальностей.



2. **Прихожан А.М. «Тревожность у детей и подростков» Психологическая природа и возрастная динамика** можно скачать по ссылке

http://game.ru/book/age_psychology/trevozhnost/ %d0%9f%d1%80%d0%b8%d1%85%d0%be%d0%b6%d0%bd%20%d0%90.%20%d0%9c.%20%d0%a2%d1%80%d0%b5%d0%b2%d0%be%d0%b6%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d1%8c%20%d1%83%20%d0%b4%d0%b5%d1%82%d0%b9%20%d0%b8%20%d0%bf%d0%be%d0%b4%d1%80%d0%be%d1%81%d1%82%d0%ba%d0%be%d0%b2.doc

В книге излагаются результаты многолетнего исследования, посвященного изучению тревоги как состояния и тревожности как устойчивого функционального образования на разных этапах детства: от старшего дошкольного до раннего юношеского возраста. Рассматриваются источники, причины, возрастные и индивидуальные формы проявления, приемы и способы компенсации и преодоления тревоги и тревожности.

3. Со статьей «Тревожные дети» можно познакомиться по ссылке <http://www.baby.ru/blogs/post/20209344-15708935/>

4. **Методические рекомендации для педагогов и родителей, чьи дети испытывают тревожность** можно скачать по ссылке <http://txt.rushkolnik.ru/download/docs-25441/25441.doc>

5. Со статьей «Технология снижения у детей личностной тревожности» можно познакомиться по ссылке <http://www.prodlenka.org/psikhologiiia-publikacii/tekhnologiiia-snizheniia-u-detei-lichnostnoi-trevozhnosti.html>

6. **Что такое тревожность, и как от неё избавиться? Тесты на уровень тревожности** читайте по ссылке <http://www.tiensmed.ru/news/trevojnosti-xh7.html>

Видео по теме:

1. **Страхи и тревоги** (13 мин 6 сек). Психолог Красникова Ольга Михайловна рассказывает о механизмах возникновения страха и тревоги, а так же в чем существенное отличие страха от тревоги. <http://www.youtube.com/watch?v=pKhvIHAIynI#t=10>

2. **Детские страхи – диагностика и коррекция** (27 мин 43 сек). Рассказывает Наталья Барложецкая - детский психолог, психолог-консультант в социально-коррекционной сфере <http://www.youtube.com/watch?v=IO9uWTNLaMY#t=268>

3. **Психологическая природа детской тревожности** (12 мин 57 сек) О природе детской тревожности рассказывает кандидат психологических наук, психоаналитик Е. С.Мордас <http://www.youtube.com/watch?v=Yfqwdlt53To>

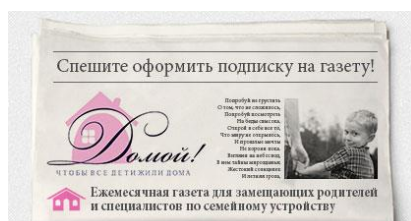
4. **Тревожность. Причины школьной неуспеваемости детей 6-7 лет** (15 мин 33 сек). Психолог-консультант Алена Шишкина. <http://www.youtube.com/watch?v=mo-tQJ818go>

5. **Тревожность: почему возникает и как справиться** (13 мин 23 сек).

Мы почти свыклись с чувством напряжения и тревоги в жизни, наполненной стрессами. Но можно ли что-то сделать с этим дискомфортным состоянием? Рассказывает психолог Галина Степанова <http://www.youtube.com/watch?v=7s5m17y4c0Q#t=122>

6. **Проблема: повышенная тревожность (6 мин 19 сек)** Смутное беспокойство, страх, непонятная тревога... Что делать и как избавиться от такого состояния? Рассказывает врач-психотерапевт Игорь Крючковский <http://www.youtube.com/watch?v=KmxEAwz498I>

Предлагаемые материалы можно использовать в работе СППС детских интернатных учреждений, а так же клубов усыновителей, приемных родителей, родителей-воспитателей, куда могут быть так же приглашены педагоги-психологи социально-педагогических учреждений и детских садов, учителя и школьные психологи.



2. **Об организации подписки на газету «До.мой!».**

Обращаем внимание всех специалистов органов опеки и попечительства, детских интернатных

учреждений, социально-педагогических учреждений, социально-психолого-педагогических служб учреждений образования, на необходимость **в кратчайший срок организовать подписку на газету «Домой!»**, первое в Республике Беларусь издание, которое является информационной площадкой для передачи опыта семейной заботы о детях, утративших родные семьи, популяризации различных возможностей семейного устройства детей, оставшихся без попечения родителей.

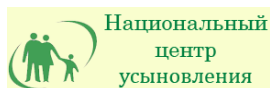
Ввиду того, что срок подписки на первое полугодие 2015 года ограничен, следует в срок **до 15 декабря 2014** проинформировать каждого приемного родителя, родителя-воспитателя, усыновителя, опекуна (попечителя), кандидата в замещающие родители, каждого учителя, воспитателя детского сада, а так же администрации детских интернатных учреждений, школ, детских садов, о возможности подписаться на газету «Домой!».

В этой связи рекомендуем провести собрания, внеочередные заседания клубов усыновителей, приемных родителей, усыновителей, кандидатов в замещающие родители, куда могут быть так же приглашены учителя, школьные психологи, воспитатели детских садов, где можно будет познакомить всех заинтересованных с выпусками газеты «Домой!» и информацией о ее подписке.

Индекс	Газета «ДОМОЙ!»	Стоимость подписки на 2015 год, руб.			
		1 месяц	2 месяца	3 месяца	6 месяцев
64207	Для индивидуальных подписчиков	12 500	25 000	37 500	75 000
642072	Для предприятий и организаций	12 500	25 000	37 500	75 00

Каждый подписчик получит актуальные, интересные, методические и публицистические материалы, которые позволят ему делать свою работу лучше, чувствовать себя членом профессионального сообщества.

Приглашаем к сотрудничеству в газете «Домой!»: присылайте текстовые и фото-материалы о различных направлениях своей работы по семейному устройству детей; будем рады разместить информацию о семьях Вашего района, принявших на воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; задавайте вопросы в адрес мультидисциплинарной команды специалистов по различным аспектам семейного устройства (в команде работают юрист, педагог, психолог); делитесь своими проблемами и достижениями в деле воспитания детей с особенной судьбой, создания и сопровождения замещающих семей различных типов. Материалы, вопросы и пожелания газете присылайте на электронные адреса: 7651042@tut.by, gazetaDomoi@tut.by. Также будем рады, если Вы напишете нам о том, как Вам удалось использовать в работе материал, предложенный в каком-либо из выпусков методической рассылки.



Национальный
центр
усыновления

С уважением, Национальный центр усыновления

* Все выпуски методической рассылки размещены на сайте Национального центра усыновления в подразделе “Методическая рассылка” раздела “Методические материалы” (ссылка <http://child.edu.by/main.aspx?guid=3031>)