

## **«Взаимодействие с тревожными детьми»**

### **Консультация для родителей**

**Подготовила: педагог-психолог Рожина А.В.**

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 препятствий, то в ответственные моменты он будет испытывать мобилизующую тревогу.

Единичные, т. е. не часто возникающие, проявления тревоги могут перерасти в устойчивое состояние, которое и получило название "тревожность". При этом следует четко разграничивать термины "тревожность" и "страх".

К. Изард (1999) трактует понятие "страх" как специфическую эмоцию, выделяемую в отдельную категорию. Он отмечает, что тревога состоит из множеств эмоций, одной из составляющих которых и является страх.

Многие родители обеспокоены проявлением страхов у детей. Надо отметить, что по своей сути страх, как и другие неприятные переживания (гнев, аффект, страдания...), не является однозначно опасным и вредным для ребенка. Очень часто страх защищает от излишнего риска и как бы уводит ребенка от опасностей. Обычно большее число страхов отмечается у тех детей, чьи родители сами многого боятся, не уверены в жизни.

Приведем несколько преувеличенный, но яркий пример.

Родители желали, ждали и любили своего ребенка. Но они очень опасаются за его благополучие, жизнь и будущее. И вот сверхзаботливые родители завязывают ребенку глазки: "Не надо смотреть на все это - это опасно, вдруг испугаешься. И ушки завяжем, чтобы ты не смог услышать грубости, несправедливости окружающего. А ротик завяжем - не дай бог,

что-то не то скажешь, тебя обидят. Чтобы что-либо не натворил, мы тебе и ручки свяжем, зачем - мы за тебя все сделаем, а чтобы ты не пошел, куда не следует ходить туда, где опасно и страшно, мы тебе и ножки свяжем, мы тебя сами отведем, куда надо. А самое главное - твои чувства, мы не хотим, чтобы тебя обидели люди, мальчики или девочки, нам не нужно, чтобы ты наш любимый ребеночек, переживал, страдал, огорчался, мы завяжем тебе и сердце. Вот теперь ты в полной безопасности, ты не ошибешься в жизни!"

Ну и каково этому ребенку, как ему жить, как его воспринимают окружающие, что у него на душе? Задумайтесь об этом заботливые родители.

Среди эмоций, включенных в состояние тревоги, ключевой является страх, хотя в "тревожном" переживании могут присутствовать и печаль, и стыд, и вина и пр.

Эмоцию страха переживают люди в любом возрасте, однако каждому возрасту присущи и так называемые "возрастные страхи". Исследования показывают, что первые проявления страха наблюдаются у детей уже в младенческом возрасте. В период с двух до трех лет отмечается расширение репертуара детских страхов, причем, они носят, как правило, конкретный характер.

В два года дети чаще всего боятся, например, посещения врача, а, начиная примерно с трехлетнего возраста число конкретных страхов, значительно снижается, и на смену им приходят страхи символические, такие, как страх темноты и одиночества. В 6-7 лет ведущим становится страх своей смерти, а в 7-8 - страх смерти родителей. С 7 до 11 лет ребенок больше всего боится "быть не тем", сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам.

Таким образом, наличие страхов у ребенка является нормой, но если страхов очень много, то следует уже говорить о наличии тревожности в характере ребенка.

В дошкольном возрасте начинает формироваться так называемая школьная тревожность. Принято считать, что она возникает вследствие

столкновения ребенка с требованиями обучения и кажущейся невозможностью им соответствовать. Причем большинство первоклассников переживает не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, родителями, сверстниками.

Тревожности могут быть подвержены как мальчики, так и девочки, но специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, к 9-11 годам - соотношение становится равным, после 12 лет происходит резкое повышение уровня тревожности у девочек. При этом, тревога девочек по своему содержанию отличается от тревоги мальчиков: девочек больше волнуют взаимоотношения с другими людьми (ссоры, разлуки и т. д.), мальчиков - насилие во всех его аспектах.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии (ситуации) внутреннего конфликта.

Он может быть вызван:

1. негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унижить или поставить в зависимое положение;
2. неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
3. противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители и/или школа.

Коррекционную работу с тревожными детьми целесообразно проводить в трех основных направлениях:

во-первых, по повышению самооценки ребенка;

во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; и,

в-третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Работа по всем трем направлениям может проводиться либо параллельно, либо,

в зависимости от выбранного психологом приоритета, постепенно и последовательно.