

«Мы обещаем согласно своим надеждам, а поступаем согласно своим страхам» Ларошфуко

Тревожные дети.

Вступление.

Нелегко найти человека, который никогда не испытывал бы чувства страха или тревоги.

Задание вспомните себя в детстве и скажите, чего вы боялись и что дальше произошло с этим страхом.

Определения.

Страх - эмоциональная реакция, возникающая в ответ на действие угрожающего стимула.

Универсальные угрозы: смерть и крах жизненных ценностей.

Страх всегда конкретен. Ребенок может бояться вполне определенных вещей, но иногда затрудняется их назвать, особенно это касается социальных страхов.

Страхи могут появляться в результате **травмирующего** опыта (испуг, неудачи, болезни, уколы, конфликты). Более распространены внушенные страхи, их источник – окружающие ребенка взрослые. Они могут внушать ребенку страх из **желания уберечь** – «Не трогай, обожжешься», **сдержать высокую двигательную активность** – «Не бегай – упадешь» или «Будешь так себя вести, к врачу отведу, он укол сделает», непроизвольно, **передавая свои собственные страхи** – если мама боится ездить в лифте, то и ребенку внушить этот страх.

Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер.

1 – 3 года. Внезапность и боль. Острый испуг, травмирующий опыт, реакция родителей (самим не пугаться, сохранять спокойствие), невозможность получить помощь, когда увидел плохой сон. Дети боятся резких громких звуков, боли, одиночества, страх перед засыпанием (чаще у мальчиков).

3-5 лет. Одиночество, темнота, замкнутое пространство, страшные сны. Появляются первые страшные персонажи – Баба-Яга, Бабай, Волк, символизирующие угрозу для жизни или отрыв от родителей, Кощей – наказание.

5-7 лет. Страх смерти собственной, страх смерти родителей (разовьется в младшем школьном возрасте)

7-11 лет. «Школьные» страхи. Страх быть «не тем».

Тревога – предчувствие опасности, проявление беспокойства. Она всегда предшествует угрозе, плохо распознаваема неконкретна. Связана с трудно прогнозируемыми событиями, несущими потенциальную угрозу (опоздание, выход к доске, публичные выступления и т.д.) Запредельный уровень тревоги – страх страха – «Я боюсь выступать, потому что я пугаюсь, начинаю заикаться, забываю слова, поэтому не буду выступать». Тревога подобна вулкану – кипит что-то страшное, неизвестное, непонятно, что от этого ждать, а страх в этом случае, как бы открывает клапан – становится понятно, проблема объективизируется.

Страх и тревога объединяются общим состоянием – чувство беспокойства.

- Затруднена речь;
- Отсутствующий, испуганный взгляд;
- Внутри все опускается, холодеет, ноги ватные, сосет под ложечкой;
- Дыхание перехватывает;
- Сердце щемит;
- Руки потеют;
- Лицо бледнеет;
- Много лишних движений, мнется с ноги ногу, тербит что-то.

Происходит **перенапряжение и расстройство психофизиологических функций организма.**

Беспокойство, тревога, страх - такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Но при чрезмерной податливости тревоге и страхам, зависимости от них меняется поведение человека, он становится неуверенным в себе, а временами его может даже разбить «эмоциональный паралич». В этом случае мы говорим о личностных чертах – боязливости и тревожности

Тревожность как личностная черта- устойчивая индивидуальная психологическая особенность, которая состоит в повышенной склонности человека испытывать беспокойство по самым разным поводам.

- Невозможность управлять собой
- Чувство бессилия, безнадежность
- Постоянно сниженный жизненный тонус
- Скованность, медлительность, топтание на одном месте или суетливость, многословие
- Непоследовательное ригидное мышление, неумение выделить главную мысль,

- нарушенный сон
- Безынициативность
- Защитное торможение
- Все новое воспринимается как знак опасности
- Неспособность к риску, новым путям, инновациям, созиданию
- Окружающие воспринимаются неадекватно: кажется, что все осуждают, не понимают, желают зла

Состояние эмоциональной заторможенности – это жизнь в сумерках, в комнате с плотно задернутыми шторами, когда нет притока свежих сил, бодрости и оптимизма; постоянно оглядываться назад, на травмирующий опыт, не видеть будущего и его жизнеутверждающего начала.

Причины возникновения тревожности

Личностная предрасположенность: эмоциональные, чувствительные, ранимые дети, восприимчивые, не склонные к открытому выражению чувств, с опережением развивающиеся интеллектуально.

Наследственность: у тревожных родителей чаще вырастают тревожные дети. Причем это происходит не только за счет передачи генов, но и через подражание взрослым в семье, через принятие их образа мысли и поведения. Кроме того на ребенка может оказывать воздействие тревога «за него», за то, как он справится с какой-то ситуацией

Обстановка в семье. чаще всего нарушение отношений с родителями. Аналогично могут воздействовать и конфликтная атмосфера в семье (если супруги ссорятся между собой), и неудовлетворенность взрослых в семье своим уровнем дохода, работой, образом жизни, смена социальных ролей у родителей (главенствующая мать и недостаточно активная позиция отца). Почти у всех детей вызывает резкое повышение тревожности развод родителей. Особенно травматично протекает этот период для тревожного ребенка, если взрослые не могут договориться между собой и непоследовательны в своем поведении.

Тревожность возникнет у детей в семьях, где нет согласия между взрослыми по вопросам воспитания или их действия спонтанны и непоследовательны. И если ребенок попадает в такие ситуации систематически, то он либо становится тревожным (не понимает, какую реакцию семьи на свой поступок встретит на этот раз), либо начинает манипулировать взрослыми, учитывая их слабости и отношения между собой.

Состав семьи. Неполная семья, единственный ребенок в семье при большом количестве взрослых.

Воспитание. Так, в случае если родитель придерживается стиля воспитания, который можно образно назвать «диктатура», или предъявляет к ребенку завышенные требования, честолюбивые, бескомпромиссные, гиперсоциализированные.

Социальная ситуация: уход от природы, отсутствие самостоятельности, недостаточная коллективная эмоционально-насыщенная игровая активность, отсутствие непосредственных контактов между детьми, влияние телевидения или компьютера.

Школьная тревожность может быть спровоцирована действиями учителя, если он постоянно недоволен успеваемостью ребенка, сравнивает его с одноклассниками или занимает непоследовательную (или слишком жесткую) позицию в общении с учениками.

Тревожность может возникать, если **за короткий промежуток жизни ребенка произошло много перемен**, к которым ему приходится адаптироваться. Так, если сложить вместе переезд в другой город, замену бабушки няней, выход мамы на работу и начало обучения в первом классе, то нужно ли говорить, что результатом такой «суммы» может стать повышенная тревожность даже у вполне спокойного и эмоционально устойчивого ребенка.

И наконец, тревожность может сопровождать какие-то серьезные **эмоциональные расстройства, физические или психические заболевания**. Если у вас есть основания подозревать возможность такой причины, то лучше проконсультируйтесь у специалистов (терапевта, невропатолога, психиатра и пр.).

Портрет тревожного ребенка

**Типы тревожных детей
(третий столбец - на обсуждение)**

Тип	Проявления	Рекомендации
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 пытается 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,	Важно найти для таких детей область, которая им интересна (динозавры,

	<p>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.</p>	<p>компьютер и т.д.) и через обсуждение, беседы на эту тему налаживать общение.</p>
--	--	---

Работа с тревожным ребенком

Работа с самим тревожным ребенком, как и при работе над другими детскими проблемами, которые возникли не вчера и не вдруг, требует терпеливой систематической работы. Вести ее надо **в трех направлениях:**

- повышать самооценку ребенка, внушать ему веру в свои способности;
 - Искренняя похвала за что-то
 - Копилка достижений
- обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство.
 - Привлекать к совместному обсуждению проблем
 - Обсуждать на примере литературных произведений
 - Не сравнивать с другими, а с самими собой
 - Проблемно ориентированная помощь
 - Контакт глаз
 - Совместное сочинение сказок и историй
- учить ребенка снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку;
 - игры на телесный контакт,
 - релаксация, глубокое дыхание
 - массаж, растирание