

## «Тревожный ребёнок и как ему помочь»

Тревожность — это индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают.

Одной из отличительных черт тревожных детей является их чрезмерное беспокойство. Причем, иногда они боятся даже не самого события, а его предчувствия.

Тревожность следует отличать от тревоги: тревога – это эпизодические проявления беспокойства и волнения, а тревожность является устойчивым состоянием. Например, ребёнок волнуется перед выступлением на празднике или пересказыванием сказки на занятии. Но так случается не всегда, иногда в тех же ситуациях он остаётся спокойным. Это проявление тревоги. Если же состояние тревоги проявляется часто и в самых разных ситуациях (при ответах на занятиях, общении с незнакомыми взрослыми и т.д.), то следует говорить о тревожности.

Анализирую проблему детской тревожности, Б.И. Кочубей и Е.В. Новикова (1998) считают: тревожность развивается вследствие наличия у ребёнка внутреннего конфликта, который может быть разными причинами. В их числе:

**1. Противоречивые требования,** предъявляемые родителями либо педагогами. Например, родители не пускают ребёнка в детский сад из-за плохого самочувствия, а воспитатель требует регулярного посещения, отчитывает за пропуск занятий в присутствии других детей и указывает на плохую подготовку ребёнка к школе.

**2. Неадекватные требования взрослых** (чаще всего завышенные). Например, родители неоднократно повторяют ребёнку, что он непременно должен быть послушным, ответственным, вежливым, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь плохо ведёт себя в детском саду, не умеет играть в коллективе, обижает других детей и не является самым лучшим ребёнком группы.

**3. Негативные требования,** которые унижают ребёнка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность ребёнка во многом зависит и от уровня тревожности окружающих его взрослых: высокая тревожность педагога или родителя передаётся ребёнку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

### Портрет тревожного ребёнка?

В группу детского сада входит ребёнок. Он напряжённо вглядывается во всё, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, он ожидает неприятностей.

Это тревожный ребёнок. Таких детей в детском саду немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями «проблемных» детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные всегда на виду, как на ладони, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе. Их отличает чрезмерное беспокойство; причём иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, боятся играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны.

Уровень самооценки у этих детей низок, они и впрямь думают, что хуже других буквально во всём, 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, затруднённое, поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащённое сердцебиение.

### **Как выявить тревожного ребёнка?**

Опытный воспитатель в первые же дни знакомства с детьми поймёт, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако не надо торопиться с обобщениями: прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребёнком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и в свободной деятельности (в том числе на прогулке), в общении с другими детьми.

### **Критерии определения тревожности у ребёнка:**

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

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

С целью выявления тревожного ребёнка используются также критерии, предложенные Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко (1992) в качестве теста.

### **Тревожный ребёнок:**

1. Не может долго работать не уставая.
2. Не может сосредоточиться на чём-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий ребёнок очень напряжён, скован.

5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряжённых ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется на то, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. Нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слёзы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит братья за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество «плюсов», чтобы получился общий балл.

Высокая тревожность – 15 - 20 баллов.

Средняя – 7 - 14 баллов.

Низкая – 1 - 6 баллов.

### **Как помочь тревожному ребёнку?**

Работа с тревожным ребёнком сопряжена с определёнными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Необходимо проводить работу с тревожными детьми в трёх направлениях: повышение самооценки, обучение умению управлять собой в наиболее волнующих ситуациях, снятие мышечного напряжения.

Рассмотрим подробнее каждое из них.

#### **Повышение самооценки.**

Конечно же, повысить самооценку ребёнка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребёнку 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. Ребёнок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти любой повод для того, чтобы сделать это.

Желательно, чтобы тревожные дети чаще участвовали в таких играх, 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 воспитанника или ученика узнали окружающие, в группе

детского сада можно оформить стенд «Звезда недели»: раз в неделю вся информация будет посвящаться успехам конкретного ребёнка.

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

В раздевалке, на шкафчике каждого ребёнка, можно закрепить «Цветик-семицветик» (или «цветок достижений», вырезанный из цветного картона. В центре цветка - фотография ребёнка, а на лепестках, соответствующих дням недели, - информация о достижениях ребёнка, которыми он гордится.

В младших группах информацию вписывают воспитатели, а в подготовительной к школе группе заполнение цветиков - семицветиков можно поручить самим детям.

### **Как можно научить детей управлять своим поведением?**

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому, если ребёнок заявляет, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребёнок не может или не хочет признаться. В этом случае желательно привлекать ребёнка к совместному обсуждению проблемы. В детском саду можно, сев в кружок, поговорить с детьми об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. На примерах литературных произведений хорошо показать детям, что смелый человек не тот, кто ничего не боится (таких людей вообще нет), а тот, кто умеет преодолевать свой страх. Желательно, чтобы каждый ребёнок вслух сказал о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом, показав рисунок, рассказать о нём. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют те же проблемы, которые, как им казалось, присущи только им.

Сравнивать детей друг с другом нельзя. Когда же речь идёт о тревожных детях, этот приём категорически недопустим. Кроме того, желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают детей сравнивать свои достижения с достижениями других. Иногда травмирующим фактом может стать проведение даже такого мероприятия как спортивная эстафета.

Если у ребёнка появляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ на скорость. Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце занятия, а в середине. Нельзя подгонять и торопить из. Надо чаще давать задания, связанные с увлечением.

Обращаясь к тревожному ребёнку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: вы либо наклонитесь к нему, либо приподнимите ребёнка до уровня ваших глаз. Совместное с взрослым сочинение сказок и историй научит ребёнка словами выражать свои 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 успокоить

ребёнка. Обучать ребёнка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребёнка. Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребёнка, а кукла ребёнка – роль взрослого, помогут ребёнку выразить свои эмоции, а вам сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре («казаки-разбойники») ребёнок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.