

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О ДЕТСКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Настоящая любовь – это не за что, а вопреки чему.

В. Леви

Зачастую детская тревожность не воспринимается взрослыми как явный симптом эмоционального неблагополучия. Вместе с тем она способна вызвать серьезные препятствия функционирования ребенка в различных сферах жизни.

Так, условием психического развития в школьном возрасте становится учеба. Начальный период обучения сопряжен для первоклассников с трудностями адаптации к школе. Однако, если для одних этот период длится сравнительно недолго и легко преодолевается, то немалая часть детей в силу различных причин с трудом приспосабливаются ко всем предъявленным в школе требованиям.

В случае эмоционального неблагополучия, сопровождающегося ожиданием неуспеха в учебной деятельности, возникают такие состояния, которые в психологии классифицируются как школьная тревожность, школьный невроз, школьная фобия.

Причины возникновения:

- противоречивые требования к ребенку, исходящие из разных источников (или даже одного источника), когда родители запрещают одно и то же;
- неадекватные требования, не соответствующие возможностям и стремлениям ребенка;
- требования, которые ставятся в униженное, зависимое положение;
- завышенные требования, негибкая, догматичная система воспитания, не учитывающая собственную активность ребенка, его способности, интересы, склонности. (Одна из наиболее распространенных разновидностей такого воспитания – система «Ты должен быть...».)

Во всех случаях возникает чувство «потери опоры», утраты прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире.

Тревога – это предчувствие опасности, состояние беспокойства. Наиболее часто тревога проявляется в ожидании какого-то события, которое трудно прогнозировать и которое может угрожать своими неприятными последствиями.

Возраст начала. Тревожность имеет тенденцию начинаться в очень раннем возрасте. Уже в дошкольном периоде может проявляться ее симптоматика, которую родители могут определить по характеру следующих проявлений:

- 1) характер проявлений тревожности (по отношению к взрослым):
 - очень охотно выполняет свои обязанности;
 - проявляет чрезмерное желание здороваться со взрослыми;
 - слишком разговорчив, докучает своей болтовней;
 - очень часто приносит и показывает воспитателю найденные им предметы, рисунки, поделки и т. д.;
 - постоянно нуждается в помощи и контроле со стороны взрослых;
 - добивается симпатии воспитателя, приходит к нему с различными жалобами на товарищей, мелкими просьбами, делами;

- полностью устраняется, если его усилия не увенчаются успехами;
- чрезмерно озабочен тем, чтобы заинтересовать собой взрослых и приобрести их симпатии;

2) характер проявлений тревожности по отношению к сверстникам:

- пытается «монополизировать» взрослых (занять их исключительно своей особой), постоянно «стягивает» их внимание на себя;
- «играет героя», особенно когда ему делают замечания;
- не может удержаться, чтобы не «играть роль» перед окружающими;
- склонен «прикидываться дурачком»;
- слишком смел, рискует без надобности;
- навязывается другим, им легко управлять;
- любит быть в центре внимания;
- играет с детьми старше себя;
- хвастает перед другими детьми;
- паясничает (строит из себя);
- шумно ведет себя, когда воспитателя нет рядом;
- подражает хулиганским выходкам других.

Школа в жизни ребенка – сложный и противоречивый период взросления личности. Тревожность этого периода многолика, симптоматика ее носит несколько иной характер. Можно выделить наиболее характерные признаки тревожности, которые могут быть замечены родителями.

Проявления тревожности:

- двигательное возбуждение (человек совершает много лишних движений, переминается с ноги на ногу, поправляет без конца одежду);
- неподвижность, скованность;
- непоследовательность в поступках;
- нередко чрезмерное любопытство;
- стремление занять себя любой, даже ненужной деятельностью;
- непереносимость ожидания, которая выражается спешкой и нетерпением;
- ускоренный темп речи, иногда в виде трудно управляемого потока слов;
- многословность, излишняя обстоятельность в разъяснениях;
- боязнь критической ситуации (ответ, выступление, экзамен);
- все новое воспринимается как неизвестное и пугается его;
- «уход» в болезнь;
- нарушение сна;
- общение эмоционально нервное, носит избирательный характер;
- затруднение в завязывании контактов с незнакомыми людьми;
- неумение открыто выражать свои чувства;
- множество отрицательных эмоций и страхов, к которым ребенок постоянно возвращается при общении.

Преобладающая часть «трудных детей», родители которых обращаются за консультацией к психологу по поводу поведенческих нарушений, связана с эмоциональной неустойчивостью ребенка, то есть в конечном счете с эмоцией тревоги.

Большую часть неблагоприятных последствий детской тревожности можно было бы избежать при своевременном распознании ее родителями, исключения ее из детско-родительских отношений.

В основе возникновения детской тревожности находится неудовлетворенная потребность ребенка соответствовать образу «быть хорошим», связанная как с личностными особенностями ребенка, так и с процессом общения с взрослыми, эффект которого, в свою очередь, напрямую зависит от стиля родительского отношения.

Существует ряд стилей родительского отношения, которые могут способствовать возникновению как партнерского общения, так и общения, приводящего к развитию тревожности.

Сориентироваться в этом можно при помощи следующих утверждений:

Если вы:

- уважаете своего ребенка;
- испытываете к нему дружеские чувства;
- любите, когда друзья ребенка приходят к вам в дом;
- с удовольствием проводите с ребенком свое свободное время;
- считаетесь со своим ребенком, разделяете его увлечения;
- понимаете его огорчения, то степень принятия вами ребенка высока, он нравится вам таким, каким он есть, что позволяет ему ощущать свою значимость, уникальность.

Если вы:

- предполагаете, что поведение ребенка значительно отклоняется от нормы;
- считаете, что он ничего не добьется в жизни;
- уверены, что ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании;
- испытываете чувство стыда за своего ребенка;
- часто ловите себя на враждебном отношении к ребенку;
- считаете, что основная причина плохого поведения ребенка – эгоизм, упрямство и лень;
- видите в ребенке больше недостатков, чем достоинств;
- имеете невысокое мнение о достоинствах ребенка и не скрываете этого от него, то воспитание ребенка идет по типу «золушки», происходит эмоциональное отвержение ребенка, что приводит к расхождению в уровнях требований к ребенку и его возможностей, создавая тем самым почву для возникновения тревожности.

Если вы:

- испытываете к ребенку чувство расположения;
- всегда стараетесь помочь ребенку;
- принимаете участие в жизни своего ребенка;
- жалеете своего ребенка;
- в конфликте с ребенком можете признать, что он по-своему прав, то вы строите социально желаемый образ родительского отношения. Вы высоко оцениваете его

интеллектуальные и творческие способности, поощряете его инициативу и самостоятельность.

Если вы:

- всегда сочувствуете своему ребенку;
- считаете, что нужно подольше держать его в стороне от проблем;
- стараетесь оградить его от трудностей жизни;
- жалеете о том, что ребенок растет и взрослеет;
- стараетесь выполнять все его просьбы;
- считаете, что самое главное, чтобы у ребенка было беззаботное детство, то вы стремитесь к симбиотическим отношениям, постоянно ощущая тревогу за своего ребенка. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает автономизироваться, и по своей воле родитель никогда не даст ребенку самостоятельность.

Если вы:

- считаете, что ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастит порядочный человек;
- мечтаете о том, чтобы ребенок достиг всего того, что вам не удалось в жизни;
- считаете, что за строгое воспитание дети благодарят потом;
- тщательно следите за состоянием здоровья ребенка;
- считаете, что ребенок не должен иметь секретов от родителей, то вы строите детско-родительские отношения в форме контроля и в вашем родительском отношении просматривается авторитаризм. Такой родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины, старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявление своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка, его мыслями, чувствами, не соразмеряя уровень своих требований с уровнем возможностей ребенка.

Если вы:

- всегда стараетесь помочь своему ребенку;
- испытываете досаду по отношению к своему ребенку;
- предполагаете, что дети потешаются над вашим ребенком;
- считаете, что ваш ребенок впитывает в себя «дурное», как «губка»;
- считаете, что к вашему ребенку «липнет» все дурное;
- жалеете о том, что ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаете его маленьким;
- считаете, что ваш ребенок не в состоянии что-либо сделать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так;
- хотите, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся вам, то вы строите отношения на стремлении инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Такой родитель видит ребенка младшим по сравнению с его реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется не приспособленным, не успешным, открытым для «дурных» влияний. Родитель не доверяет ребенку, досадует на

его неуспешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия, тем самым, способствуя появлению детской тревожности.

Если ваш психологический портрет свидетельствует о стиле, способствующим возникновению тревожности, обратитесь к нашим рекомендациям.

Памятка «Как общаться с тревожным ребенком»

– Постарайтесь, чтобы дома ребенок работал в щадящем режиме, а в школе его особенности учитывались учителями;

– своим поведением показывайте ребенку пример: сдерживайте эмоции, ведь он подражает вам в своем поведении;

– говорите сами о своем эмоциональном состоянии и учите ребенка открыто проявлять чувства;

– не выражайте свое недовольство и симпатию в избыточной форме;

– уделяйте ребенку достаточно внимания, пусть он никогда не чувствует себя забытым;

– не сравнивайте ребенка с другими детьми, сравнение возможно только с ним самим, с его успехами и неудачами;

– помните, что нельзя ставить знак равенства между ребенком и его деятельностью (учеба, общение); акцентируйте внимание на поведении, поступке, состоянии, а не на личности;

– соотносите уровень своих требований к ребенку с уровнем его возможностей;

– если не знаете что делать – остановитесь;

– не общайтесь с ребенком в момент своего отрицательного эмоционального состояния;

– учите ребенка видеть свои ошибки и не «застревать» в них, а исправлять и идти дальше;

– не фокусируйте излишнее внимание на неудачах, умейте найти «плюсы» во всем;

– используйте различные формы невербальной поддержки ребенка – улыбку, подбадривающее пожатие руки, поглаживание по спине, по голове, подмигивание и т. д.

Самоконтроль взрослого – необходимое условие и гарантия в помощи ребенку по определению своего состояния. Ребенку на любом возрастном этапе и в любом эмоциональном состоянии (а особенно в состоянии тревожности) нужна любовь, уверенность в своих силах, в своей значимости и ценности для взрослых.