

Тревожные дети

1. Актуальность проблемы.

Устойчивая тревожность и постоянные интенсивные страхи детей относятся к числу наиболее частых поводов обращения к психологу детского сада. При этом в последние годы по сравнению с предшествующим периодом количество таких обращений существенно увеличилось. О возрастании тревожности и страхов у детей свидетельствуют и специальные экспериментальные исследования. Изменилось, если так можно выразиться, и «качество» тревожности. В настоящее время значительно возросла выраженность форм тревоги, имеющих глубинный характер, т.е. наиболее тяжелых и в наименьшей степени поддающихся преодолению.

Также настораживает то, что возрастает значение неблагополучия в общении со сверстниками и наличие чувства собственной неполноценности в старшем дошкольном возрасте. Ранее значение этих характеристик в возникновении тревожности рассматривалась по отношению преимущественно к подростковому возрасту, и традиционно связывалось с доминированием потребности в общении и развитием самосознания.

2. Признаки тревожности.

Тревожный ребенок – это ребенок, который:

- боится всего;
- очень раним;
- мнителен;
- повышенно чувствителен;
- ко всему относится слишком серьезно.

3. Способы преодоления тревожности.

1. Выработка конструктивных способов поведения в трудных для ребенка ситуациях, а также овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.
2. Укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и представлений о себе, забота о личностном росте ребенка.
3. Развить и обогатить оперативные навыки поведения, деятельности, общения с тем, чтобы новые навыки, более высокого уровня, позволили детям отказаться от неправильно сложившихся способов реализации мотивов, чтобы дети могли свободно выбрать продуктивные формы поведения.
4. Снимать излишки тревожности в учебных ситуациях (ситуациях успеха/неуспеха).

4. Методические рекомендации по работе с тревожными детьми.

Использование специальных оценок.

Работая с тревожными детьми, следует учитывать их слабое специфическое отношение к успеху, неудаче, оценке и результату.

Такие дети чрезвычайно чувствительны к результатам собственной деятельности, болезненно боятся и избегают неудач. Одновременно им трудно самим оценить результаты своей деятельности, они не могут сами решить, правильно/неправильно сделали что-либо, а ждут этой оценки от другого.

Такое особое отношение к успеху и неудаче, с одной стороны повышает травматическую вероятность неудач, причем неудач, которые дети с высокой тревожностью объясняют в основном собственной неполноценностью, отсутствием способностей. С другой стороны, оно делает ребенка чрезвычайно зависимым от взрослого, гипертрофирует фигуру взрослого, педагога в его глазах.

По отношению к тревожным детям используют специальные оценки:

- Максимально развертывается критерий той или иной оценки, замечания, похвалы (т.е. используется содержательная оценка) и одновременно предельно сужается и конкретизируется сфера действия оценочного суждения (оценивается не вся деятельность сразу, а ее отдельные элементы, особенно успешные).
- Повышенное внимание поддержанию в группе атмосферы принятия, безопасности, чтобы ребенок чувствовал, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов. Через оценку взрослого, сверстника он понимает, что может, чего не может, что умеет, а чему должен поучиться.
- Принципиально важным является формирование такого отношения не только к оценке, но и шире – к успеху, неудаче, выигрышу, проигрышу – к любому результату, когда он воспринимается ребенком, прежде всего, как ориентир на пути овладения знаниями, умениями и навыками. Именно такое отношение позволяет снять ориентацию только на результат, сделать детей более свободными по отношению к собственным успехам и неудачам, сориентировать внимание на самой деятельности.
- Шуточные соревнования, в которых победа или поражение относительны, не требуют значительных усилий, легко переходят от одного к другому.

Прием «Я не могу – Я могу – Я сумею».

Если ребенок отказывается выполнять какое-либо задание, говоря, что он наверняка с ним не справится, взрослый просит его представить другого ребенка, который знает намного меньше, чем он, и на самом деле не может справиться с заданием (не знает букв, цифр, не умеет говорить) и изобразить этого ребенка.

Затем просит представить и изобразить ребенка, который сумеет справиться с заданием. При этом, дети обычно убеждаются, что они достаточно далеко продвинулись от полного неумения и могут, если попробуют, продвинутся еще дальше.

5. Советы родителям тревожных детей.

Если Вы у своего ребенка в группе отмечаете повышенную тревожность, то можете дать рекомендации родителям. Приведенные ниже рекомендации помогут разрешить им эту проблему.

1. Избегайте крайностей: нельзя разрешать все, но и запрещать все тоже нельзя. Четко решите для себя, что можно и что нельзя, и согласуйте это со всеми членами семьи.
2. Своим поведением покажите ребенку пример: сдерживайте свои эмоции, ведь он подражает вам в своем поведении.
3. Уделяйте ребенку достаточно внимания, пусть он никогда не чувствует себя забытым, но в тоже время объясните ребенку, что бывают моменты, когда нужно уделить внимание другим детям, другой работе.
4. Помните, что истерические приступы чаще всего связаны со стремлением обратить на себя внимание или вызвать жалость и сочувствие. Не надо потакать ребенку, не надо изменять своих требований, лучше, когда ребенок успокоится, объяснить ему, почему вы поступили так, а не иначе.

