

Евдокимова Ольга Юрьевна

педагог-психолог

Колесникова Елена Юрьевна

педагог-психолог

МБДОУ «Д/С №44 «Поляночка»

г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ: СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ

***Аннотация:** в статье раскрываются причины застенчивых и тревожных детей. Авторами отмечаются сложности, которые ребенок испытывает при общении со сверстниками и взрослыми.*

***Ключевые слова:** застенчивость, тревожность, неуверенность, гиперопека, авторитарность.*

В настоящее время отмечается рост числа тревожных детей, проявляющих повышенное беспокойство, неуверенность и эмоциональную неустойчивость. Задача педагогов заключается в своевременном выявлении таких детей, поскольку только своевременная поддержка может предотвратить развитие у них невротических состояний и неврозов. Для этого педагогу важны определенные психологические знания.

Тревожность определяется как стойкое отрицательное переживание беспокойства и ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Данное состояние выражается глубинным эмоциональным состоянием, возникшее в результате неудовлетворения важных потребностей. Как же определить, что перед вами ребенок с тревожностью?

Тревожные дети выделяются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, страхами, которые могут возникать в неопасных ситуациях. У таких детей высокая чувствительность, мнительность и впечатлительность, что проявляется в их поведении, как на занятиях, так и в обычной жизни.

Тревожные дети часто сталкиваются с низкой самооценкой из-за завышенных требований со стороны родителей, что приводит к ожиданию неблагоприятных последствий, в следствие наблюдаем наказание и унижение («Снова ты не справился! Какой же ты неудачник!»).

У тревожных детей могут проявляться вредные невротические привычки, такие, как грызть ногти или сосать пальцы, чтобы справиться с эмоциональным напряжением.

Распознать тревожных детей помогает анализ их рисунков, которые обычно характеризуются обилием деталей, более сильным нажимом и маленькими размерами. Очень часто тревожные дети зацкливаются на деталях, особенно мелких.

Среди причин тревожности – неправильное воспитание, сложные отношения с родителями, особенно с матерью. Отвержение и неприятие материнской любовью могут привести к тревожности у ребенка из-за невозможности удовлетворения его потребностей в любви, ласке и защите. В таких случаях у ребенка может возникнуть страх ощущения условности материнской любви («Если я не буду учиться на отлично, меня не будут любить»). Неудовлетворение потребности ребенка в любви может привести к стремлению получить ее любыми способами. Детская тревожность также может быть следствием симбиотических отношений с мамой, когда она пытается оградить ребенка от трудностей и неприятностей жизни. В результате ребенок может испытывать беспокойство при отсутствии материнской поддержки, проявлять зависимость и пассивность. Поднятые на пьедестал правила и требования, с которыми ребенок не справляется, также могут вызвать тревожность и страх не соответствовать ожиданиям взрослых. Родители, устанавливающие жесткие рамки и контроль, могут вызывать у ребенка страх наказания и потери любви при отступлении от установленных норм. Тревожность ребенка также может быть обусловлена особенностями взаимодействия с педагогами, применяющими авторитарный стиль общения или непоследовательные требования. Эти факторы могут поддерживать постоянное напряжение и страх перед несоответствием ожиданиям.

В работе с детьми огромное значение имеет эмоциональная составляющая. Для того чтобы помочь ребенку освободиться от негативных эмоций, необходимо учитывать его внутренний мир и не ставить жестких рамок. Авторитарный подход педагога, сопровождающийся быстрым темпом занятий и дисциплинарными мерами, может привести к тревожности у детей. Пороищения и наказания неэффективны в решении данной проблемы.

Непоследовательное поведение педагога также оказывает негативное влияние на детей, вызывая у них ощущение непредсказуемости и страх перед тем, что в следующий момент может случиться. Дети, страдающие тревожностью, часто неадекватно реагируют на стрессовые ситуации, что требует особого внимания со стороны взрослых.

Для уменьшения тревожности детей необходимо внимательно подходить к формулированию заданий, учитывая их возможности, а также акцентировать внимание на укреплении самооценки. Сравнение ребенка с другими не является конструктивным методом воспитания. Важно поддерживать детей в их достижениях и помогать им развивать уверенность в себе. Избегая ситуаций соревнования и публичного выступления, создавая условия для поэтапного выполнения задач, что поможет ребенку преодолевать страх перед неизвестностью. Развивая самостоятельность у детей и, давая им возможность принимать собственные решения.

Учитывая, что детская тревожность – распространенная проблема, с которой сталкиваются многие родители. Такие родители задаются вопросом, какие существуют рекомендации, следуя которым мы сможем уменьшить или предотвратить тревожность у ребенка.

Во-первых, обратите внимание на свое поведение. Ребенок часто копирует эмоции и реакции родителей, поэтому важно поддерживать спокойную обстановку в семье. Помните, что ваше отношение к проблемам может повлиять на тревожность ребенка.

Во-вторых, уделите внимание общению с ребенком. Поговорите с ним о его эмоциях, поддержите его, выслушайте его. Заботливое и доверительное общение с родителями может существенно снизить уровень тревожности у ребенка.

Также стоит помнить о важности режима дня и здорового образа жизни. Регулярные прогулки на свежем воздухе, здоровое питание и достаточное количество сна помогут укрепить психическое благополучие ребенка.

Не менее важны игры и упражнения с тревожными детьми. Например, можно использовать:

- упражнение «Мыльные пузыри». Способствует снятию напряжения;
- игра «Слепой танец». Развивает доверие друг к другу, снимает излишнее мышечное напряжение;
- упражнение «Винт». Способствует снятию мышечных зажимов в области плечевого пояса;
- упражнение «Наши кулачки». Способствует снятию мышечного напряжения и расслабления;
- игра «Передай клубочек». Развивает групповые отношения, повышает самооценку, предоставляет возможность узнать много приятного о себе от окружающих;
- игры «Я могу», «Смелый капитан». Укрепляют у детей уверенность в своих силах, упражняют в умении самовнушения, повышают самооценку.

Наконец, не стоит забывать о возможности обращения за профессиональной помощью. Психолог или психотерапевт смогут помочь вам и вашему ребенку разобраться с причинами тревожности и найти способы ее преодоления.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете создать благоприятные условия для психического развития ребенка и способствовать уменьшению его тревожности.

Список литературы

1. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты / А.Л. Венгер. – М.: Владос, 2010. – 159 с.
2. Волков Б.С. Дошкольная психология: психическое развитие от рождения до школы / Б.С. Волков, В.Н. Волкова. – М.: Академический проект, 2007. – 287 с.
3. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2018. – 939 с.

4. Локтаева С.А. Проблема тревожности в современной психологии / С.А. Локтаева // Велес. – 2018. – №5–2 (59). – С. 62–65. EDN XQRHDV

5. Смолярчук И.В. Влияние нарушенных детско-родительских отношений на проявление тревожности / И.В. Смолярчук // Гаудеамус. – 2018 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-narushennyh-detsko-roditelskih-otnosheniy-na-proyavleniya-trevozhnosti>