

«Тревожность у ребенка. Меры профилактики. Причины появления, диагностика и лечение»

*Севрюкова Юлия Владимировна
специалист по комплексной реабилитации*

«Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в т.ч. и в таких, которые к этому не предрасполагают»

(Психологический словарь)



Виды тревожности:

- 1. Личностная тревожность** представляет собой тревожность, которая проявляется в различных ситуациях и, особенно, в таких, где требуется преодолеть какие-либо трудности, причём не важно, являются ли эти трудности реальными или вымышленными. Такую тревожность можно охарактеризовать состоянием страха, которому человек не отдаёт отчёта, а также ощущением какой-то опасности и готовностью любое событие принимать как неблагоприятное. Окружающий мир воспринимается таким человеком как враждебный, соответственно, его взаимодействия с людьми затруднены. Такой человек чаще всего находится в весьма подавленном настроении.
- 2. Ситуативная тревожность** проявляется только в конкретных ситуациях. Характеризуется данный вид тревожности индивидуально переживаемыми эмоциями, такими, как беспокойство, нервозность, напряжение и так далее.

Причины возникновения тревожности

- Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны взрослых, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности.
- Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, — частые упреки, вызывающие чувство вины. В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями.
- Часто причиной тревожности у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений – «Я так переживаю за тебя, только бы с тобой ничего не случилось».
- Авторитарный стиль воспитания. Родители, которые его придерживаются, крайне редко учитывают желания и мнение своего ребенка.
- Гиперопека. Заботливые мама и папа – хорошие родители. Но забота, контроль и даже любовь должны быть дозированными. Чрезмерная опека чревата тем, что малыш вырастет безвольным, не умеющим принимать решения и отвечать за свои поступки человеком. Такому индивиду очень сложно взаимодействовать с социумом. Дошкольник, страдающий от гиперпротекции, при попадании в детский сад столкнется с множеством проблем, которые будут требовать от него самостоятельности решений и действий. В такой стрессовой ситуации развитие повышенной тревожности ребенку гарантировано.

- Традиционализм отношений в семье. В этих семьях взаимоотношения с ребенком построены по принципу «должен» и «обязан».
- Открытые послы и прямые угрозы. Обычно в подобных семьях ребенку говорят: «Сейчас же иди...» или «Если ты не пойдешь в детский сад, то я...».
- Недоверие ребенку. Многие родители проверяют карманы у детей, заглядывают в «потайные» места. Ребенку указывают, с кем дружить.
- Отдаленность родителей. Многие родители ходят в гости, театр или ездят отдыхать без детей. Ребенок ощущает себя брошенным, ему не с кем поговорить о своих проблемах и тревогах. У таких детей появляется страх одиночества.
- Отсутствие привязанности внутри семьи. Это семьи, где каждый имеет свою частную жизнь.



Проявления тревожности

Поведенческими формами проявления проблемы является:

- Чрезмерная жестикуляция, торопливость;
- Необходимость что-то тереть в руках, грызть ногти;
- Плаксивость;
- Рассеянность;
- Ступор, если ребенку задали вопрос;
- Скованность.

Физиологические признаки тревожности у ребенка дошкольного возраста:

- Беспокойный сон, бессонница;
- Повышенная потливость;
- Учащенное сердцебиение;
- Покраснения кожных покровов;
- Дрожание конечностей;
- Заикание;
- Нарушение аппетита.



Как помочь тревожному ребенку.

- ✓ Повышение самооценки.
- ✓ Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
- ✓ Снятие мышечного напряжения.



Советы родителям:

- ✓ Родители должны ежедневно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи. Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал.
- ✓ Полезно снизить количество замечаний. Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.
- ✓ Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: ("Замолчи, а то рот заклею!"; «Уйду от тебя!»; «Убью тебя!»). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.
- ✓ Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.
- ✓ Родители тревожного ребенка должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая его.
- ✓ Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны.