

Дитяча тривожність

Тривожністю зазвичай називають підвищену схильність відчувати побоювання і занепокоєння. У якихось ситуаціях тривога виправдана і навіть корисна: вона мобілізує людини, дозволяє уникнути небезпеки або вирішити проблему. Це так звана ситуативна тривожність.

Але буває, що тривога супроводжує людину в усіх життєвих обставинах, навіть об'єктивно благополучних. Тобто стає стійкою рисою особистості.

Така особистість відчуває постійний підсвідомий страх, невизначене відчуття загрози. Будь-яка подія сприймається як несприятливий і небезпечне.

Тривожна дитина постійно пригнічена, знаходиться насторожі, їй важко встановлювати контакти з оточуючими. Світ сприймається як лякаючий і ворожий. Поступово закріплюється занижена самооцінка і похмурий погляд на своє майбутнє. У цьому випадку мова йде про підвищену тривожність.

Звідки береться підвищена тривожність?

– Якщо вдома, в сім'ї постійна тривожно-недовірлива атмосфера. Якщо батьки самі весь час чогось побоюються і про щось турбуються. Такий стан дуже заразливо, і дитина переймає у дорослих нездорову форму реагування на всі, навіть на ординарні події життя.

– Якщо дитина відчуває нестачу інформації (або користується недостовірною інформацією). Намагайтеся стежити за тим, що він читає, які передачі дивиться, які емоції при цьому відчуває. Нам іноді важко зрозуміти, як діти інтерпретують ту чи іншу подію.

– Однак тривожні діти можуть вирости не тільки у тривожних батьків. Авторитарний стиль батьківського виховання в сім'ї теж не сприяє внутрішньому спокою дитини. Батьки, які не сумніваються і не турбуються, твердо знають, чого і як добиватися від життя.

А головне – чого вони хочуть домогтися від своєї дитини. Така дитина постійно повинен виправдовувати високі очікування дорослих. Він знаходиться в ситуації постійного напруженого очікування: зумів – не зміг догодити батькам.

Особливо важко дитині доводиться, якщо вимоги і реакції дорослих непередбачувані і непослідовні.

Автори книги «Емоційна стійкість школяра» Б. І. Кочубей і Е. В. Новикова вважають, що тривожність розвивається внаслідок наявності у дитини внутрішнього конфлікту, який може бути викликаний:

- Суперечливими вимогами, що пред'являються батьками, або батьками і школою (дитячим садом). Наприклад, батьки не пускають дитину в школу через погане самопочуття, а вчитель ставить «двійку» в журнал і вичитує його за пропуск уроку в присутності інших дітей.

- Неадекватними вимогами (найчастіше завищеними). Наприклад, батьки неодноразово повторюють дитині, що він неодмінно повинен бути відмінником, не можуть і не хочуть змиритися з тим, що син або дочка отримує в школі не тільки «п'ятірки» і не є найкращим учнем класу.
- Негативними вимогами, які принижують дитину, ставлять його в залежне становище. Наприклад, вихователь або вчитель говорять дитині: «Якщо ти розкажеш, хто погано себе вів під час моєї відсутності, я не повідомлю мамі, що ти побився».

Фахівці вважають, що в дошкільному і молодшому шкільному віці більш тривожні хлопчики, а після 12 років – дівчатка.

При цьому дівчатка більше хвилюються з приводу взаємин з іншими людьми, а хлопчиків більшою мірою турбують насильство і покарання.

Зробивши будь-якої «непорядний» вчинок, дівчатка переживають, що мама або педагог погано про них подумають, а подружки відмовляться грати з ними. У цій же ситуації хлопчики, швидше за все, будуть боятися, що їх покарають дорослі або поб'ють однолітки.

Що потрібно робити, щоб тривожність не стала стійкою особистісної рисою вашої дитини?

– По можливості, звичайно, контролювати свої реакції на різні життєві обставини. Вчити тільки необхідних заходів безпеки. Чи не представляти дитині світ виключно як ворожий, де його на кожному кроці на них чекають нещастя.

– Чи не перетворювати життя дитини в постійну боротьбу за досягнення. Ваше схвалення покладається йому не тільки як нагорода за успіхи, а й просто тому, що він ваш. Постійні побоювання, тривога не допоможуть, а швидше завадять йому домогтися чогось значного в житті.

Іноді діти не говорять прямо про свої тривожних відчуттях. Вони шумно поведуться, намагаються привернути увагу дітей і дорослих клоунськими або хуліганськими витівками. Їм необхідно розуміння і співчуття, а досягають вони своєю поведінкою прямо протилежного результату.

Деякі діти розповідають фантастичні, вигадані історії про самого себе. Або постійно просять допомоги дорослих, намагаються зайняти їх виключно своєю особливою.

Інші виявляють надмірну дружелюбність до дорослих, занадто стурбовані тим, щоб завоювати схвалення і симпатії оточуючих. З усіма завжди погоджуються.

Іноді дорослих влаштовує останній варіант поведінки – намагання дитини заслужити визнання оточуючих. Але ж ця емоційна залежність може зберегтися і коли дитина виросте.

Як допомогти тривожній дитині?

Такій дитині дуже корисно відвідувати групові психокорекційні заняття – після консультації з психологом. Тема дитячої тривожності досить розроблена в психології, і зазвичай ефект від таких занять відчутний.

Один з основних способів допомоги – метод десенсибілізації. Дитину послідовно поміщають в ситуації, що викликають у нього тривогу. Починаючи з таких, які лише трохи хвилюють його, і, закінчуючи тими, які викликають сильну тривогу і навіть страх.

Якщо цей метод застосовується на дорослих, то його обов'язково доповнюють релаксацією, розслабленням. Для маленьких дітей це не так-то просто, тому релаксацію замінюють смоктанням цукерки.

Використовують в роботі з дітьми ігри-драматизації (в «страшну школу», наприклад). Сюжети вибираються в залежності від того, які ситуації турбують дитину найбільше. Застосовуються прийоми малювання страхів, оповідань про свої страхи. У таких заняттях не ставиться мета повністю позбавити дитину від тривоги. Але вони допоможуть йому вільніше і відкрито висловлювати свої почуття, підвищать впевненість в собі. Поступово він навчиться більше контролювати свої емоції.

Спробуйте вдома виконати з дитиною одна з вправ. Тривожним дітям часто заважає впоратися з якимось завданням страх. «У мене це не вийде», «Я цього не зумію», – кажуть вони собі.

Якщо дитина відмовляється взятися за справу з цих мотивів, попросіть її уявити собі малюка, який знає і вмє набагато менше, ніж він. Наприклад, не вмє рахувати, не знає букв і т. д. Потім нехай уявить собі іншу дитину, яка напевно впорається із завданням.

Їй буде легко переконатися, що вона далеко пішла від нездари і може, якщо спробує, наблизитися до повного вміння.

Тепер попросіть її сказати: «Я не можу» – і пояснити самому собі, чому йому важко виконати це завдання. «Я можу» – відзначити те, що вже зараз йому під силу. «Я зумію» – наскільки він впорається із завданням, якщо докладе всіх зусиль. Підкресліть, що кожен щось не вмє, чогось не може, але кожен, якщо захоче, досягне своєї мети.

Як допомогти тривожного дитині

Як виявити тривожного дитини Необхідно поспостерігати за дитиною, що викликає побоювання, в різні дні тижня, під час навчання і вільної діяльності (на перерві, на вулиці), в спілкуванні з іншими дітьми.

Поради батькам тривожного дитини

Цілком очевидно, що жоден з батьків не прагне до того, щоб його дитина стала тривожним. Однак часом дії дорослих сприяють розвитку цієї якості у дітей.