

Тревожность - застенчивость

Декабрь 2017

зам. зав. по УВР Богачева Р.Р.



Такое явление, как тревожность, существовало везде и всегда. «Мне тревожно», «я испытываю страх», «вдруг стало отчего-то страшно» — эти и другие примеры наглядно иллюстрируют, что тревожность — не такое уж и редкое явление...

Что же такое тревожность с точки зрения психологии?

Тревожность — это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

Тревога – это страх без явного объекта страха. В состоянии тревоги человека охватывает беспокойство, дрожь, чувство беспомощности, неуверенности, угрожающей опасности. Снижается критика в оценке окружающей обстановки, появляются возбужденная или угнетенная мимика и жестикуляция, повышается артериальное давление, ускоряются пульс и дыхание, появляется сухость во рту, лицо становится бледным, зрачки расширяются. Еще тревожность определяют как «переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности».

На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение.

На физиологическом уровне реакция тревожности проявляется в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску.

Тревожного ребёнка отличает чрезмерное беспокойство, причем, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Тревожные дети, как правило, часто болеют. Это происходит потому, что у ребёнка, постоянно испытывающего чувство психологического дискомфорта, ослабевает иммунная защита. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное

дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

У детей в состоянии повышенной тревожности происходит то же самое, что и у взрослого человека. Если у ребёнка часто бывает состояние тревожности, то для организма в целом это не проходит бесследно.

Виды тревожности :

- ⊙ Ситуативная – возникает в детстве и помогает ребенку сдерживать свои непосредственные желания, побуждения к действиям, которые, как он знает, не одобряются близкими взрослыми.
- ⊙ Личностная – появляется в том случае, если родителям не свойственна любовь к ребенку, принятие его таким, какой он есть на самом деле. (Кулагина И.Ю.)
- ⊙ Дошкольная (школьная) – выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в группе (в классе), ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. (Овчарова Р.В.)



Причины тревожности :

- ❖ Конституциональная особенность нервной системы (меланхоличный темперамент);
- ❖ Невротические состояния, вызванные страхом, частыми неудачами;
- ❖ Следствие перенесенных заболеваний;
- ❖ Результат запугивания ребенка взрослыми;
- ❖ Плод чрезмерного детского воображения;
- ❖ Естественная боязнь темноты, грома, молнии, опасных животных;
- ❖ Проявление инстинкта самосохранения;
- ❖ Результат «запрещающего» воспитания;
- ❖ Чувство вины за неспособность быть на уровне высоких требований, доступных другим детям;
- ❖ Следствие депривации – чувства обездоленности, недоступности.

Типы тревожных детей :

- ⊙ **Невротики** - дети с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез и т.д.).
- ⊙ **Расторможенные** - активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами.
- ⊙ **Застенчивые** - это тихие, обаятельные дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учебе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками.
- ⊙ **Замкнутые** - мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе.

Характерные черты тревожных детей:

- ⊙ После нескольких недель болезни ребенок не хочет идти в детский сад.
- ⊙ Высокие требования к себе, самокритичны.
- ⊙ Уровень самооценки низкий.
- ⊙ Соматические проблемы: боли в животе, головные боли и т.д.
- ⊙ Ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового.
- ⊙ Адаптационный процесс длится больше 6 месяцев.

- ⊙ Если ребенок легко возбудимый и эмоциональный, он может "заразиться" тревожностью от близких.
- ⊙ Быстро устает, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность.
- ⊙ Если не удастся сразу выполнить задание, отказывается от его дальнейшего выполнения.
- ⊙ Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими.

Как играть с тревожными детьми :

- ⊙ Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.
- ⊙ Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как "Кто быстрее?".
- ⊙ Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.
- ⊙ Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Рекомендации для родителей:

- ⊙ Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- ⊙ Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- ⊙ Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- ⊙ Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- ⊙ Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- ⊙ Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
- ⊙ Будьте последовательны в воспитании ребенка.
- ⊙ Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
- ⊙ Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- ⊙ Не унижайте ребенка, наказывая его.

Как победить застенчивость



Можно ли ребенку справиться с застенчивостью и как это сделать?

Проанализируйте свое отношение к ребенку. Безусловно, вы любите его. Но всегда ли вы выражаете эту любовь в реальном поведении?

Часто ли вы говорите своему малышу о том, как сильно вы его любите?

Любите просто так, ни за что. Взгляните на ситуацию в семье глазами ребенка. Может ему не хватает выражения вашей любви, похвалы, поддержки? Ведь мы так часто обращаем внимание на своих детей лишь тогда, когда они что-то делают плохо, и не замечаем их достижений, хороших поступков.

Застенчивые дети доставляют родителям меньше хлопот, чем озорные и непослушные. Поэтому и внимания им уделяется меньше, в то время как именно таким

детям оно требуется в большей мере. Они не заявляют об этом открыто, но потребности у них в доброжелательном внимании, уважении к своей личности у них развиты сильно. Без удовлетворения этих потребностей у ребенка не закладывается тот фундамент, который лежит в основе его развития, - доверие к людям, позволяющее активно и безбоязненно входить в окружающий мир, творчески его осваивать и преобразовывать его.

Взрослый должен воспитать в себе умение быть внимательным к ребенку не только в том случае, когда тот обращается за помощью и поддержкой, но и тогда, когда она, на первый взгляд ему не нужна.

Следующая задача - помочь ребенку повысить самооценку в конкретных видах деятельности, поддержать его уверенность в себе. Застенчивый ребенок боится отрицательной оценки, но это не значит, что оценка ему не нужна вовсе. Делая что-то вместе с ребенком, выразите уверенность в том, что он справится с задачей, а если нет, то это не беда, и вы всегда поможете ему и вместе преодолеете трудности. Если вы видите, что ребенок слишком сосредоточен на оценке и это тормозит его действия, отвлеките его от оценочной стороны деятельности. Здесь вам помогут игровые приемы и юмор. Обыграйте ситуацию, внесите в нее элемент воображения.

Например, если ребенку не удастся собрать фигурку из «Лего», сделайте их одушевленными и наделите вредным характером, который мешает ребенку справиться с задачей.

Следует помнить, что застенчивые дети очень осторожны и побаиваются нового. Они в большей степени, чем их незастенчивые сверстники подвержены соблюдению правил, бояться их нарушить.■

У застенчивых детей в большей мере сформирован внутренний запрет на поступки и действия, порицаемые взрослыми, и это может тормозить их инициативность и творческие проявления. Задумайтесь, не слишком ли часто вы ограничиваете свободу ребенку, его непосредственность, любознательность. Не сочтите за кощунство совет – иногда нарушить правила, ваше гибкое поведение поможет малышу избавиться от страха наказания, от чрезмерной скованности.

Почти любое, на первый взгляд «неправильное» желание ребенка можно обыграть и превратить в интересное и полезное занятие. Не бойтесь того, что ребенок перестанет быть дисциплинированным. Далеко не всегда ограничения приносят пользу для развития. Напротив, чрезмерные ограничения оказываются причиной детских неврозов.

Раскрепощению эмоциональной сферы. Лучшему освоению языка эмоций хорошо способствуют игры – пантомимы, например, такие как «Угадай эмоцию», «Где мы были, не расскажем, а что видели – покажем», «Кто к нам пришел», «Куклы пляшут», и др. Желательно, что бы в игре участвовали несколько взрослых и детей.

Игры на воображение могут иметь форму рассказа о девочке или мальчике, которые живут в таких же обстоятельствах, как и ваш ребенок, попадают в разные жизненные ситуации и находят выход из них. Часто дети стыдятся рассказывать о своих проблемах, а вот слушая или сочиняя рассказ о другом ребенке, приписывая ему свои переживания, они становятся открытыми для разговора о себе.■

Все игры должны оканчиваться благополучно, приносить детям удовольствие и облегчение.

Опыт новых отношений со взрослыми и сверстниками, приобретенный в игре, поможет им лучше справляться с реальными жизненными ситуациями.

Основные задачи родителей:

- Развить у детей позитивное самовосприятие.
- Сформировать уверенность в себе и адекватную самооценку.



- Воспитать у ребенка чувство собственного достоинства.

Позитивное самовосприятие

Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо. Известно изречение: "Никогда не говорите о себе плохо, за вас это сделают ваши друзья". Естественно, прежде всего, сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самим собой. Помните, что ненависть к себе порождает утрату смысла жизни.

В. Леви, отечественный психотерапевт и психолог, советует: - не сравнивать себя с другими, потому что каждый человек - индивидуальность; - перестать себя оценивать; - принимать себя как данность. Родители могут изменить Я-концепцию (Я-концепция - это самовосприятие) ребенка в позитивном направлении, если будут соблюдать определенные принципы. У хороших родителей должны быть в наличии: - Эмпатия - способность к пониманию ребенка и сопереживанию. Создайте атмосферу доверия в своем доме, стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие. Это приведет к тому, что ребенок почувствует, что его понимают и принимают таким, каков он есть. Ведь застенчивый ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут. Этого допускать нельзя. - Безусловное позитивное отношение - принятие ребенка со всеми достоинствами и недостатками, не давая воли чувству неудовлетворенности и желанию сию же минуту ребенка изменить.

Это, разумеется, не означает безоговорочного одобрения всего негативного, что есть у вашего ребенка. Просто вы должны понимать трудности, которые возникают у ребенка, и принимать ограниченность его возможностей на данной стадии развития. - Искренность - неподдельное выражение своих чувств, естественность. Ребенок должен испытывать чувство безопасности и непринужденности.

Самооценка и уверенность в себе.

1. Повышение самооценки начинается с похвалы.
2. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха. Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.
3. Изменяйте не ребенка, а его поведение. Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков и высокого уровня тревожности.
4. Понижайте тревожность всеми возможными способами.

Например, ребенок комплексует из-за того, что у него криво растут зубы. Обратитесь к стоматологу, поставьте пластину. Хорошим помощником для снятия тревожности могут быть упражнения на расслабление - релаксация, медитация.

5. Обучайте ребенка навыкам общения. Объясните ему, что для того, чтобы быть интересным для ровесников, нужно много читать, интересоваться явлениями и событиями и таким образом привлечь к себе внимание.

6. Не позволяйте никому насмехаться над своим ребенком.



Воспитание чувства собственного достоинства.

- Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами (если ему так кажется). Обязательно в нем есть много хорошего. Задача родителей - найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить.

- Задача родителей - научить детей пользоваться достоинствами, не заикливаясь на недостатках, то есть "включать" компенсаторные механизмы. Тогда ребенок поймет: "Да, я слаб в математике, но зато я лучший спортсмен".
- Детям можно предложить самовыразиться в какой-то роли. Например, мысленно превратиться в другого человека, поговорить чужим голосом, придумать ситуации и проиграть поступки, не свойственные ребенку.
- Не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас. Пусть они выражают несогласие с вами и вообще свое мнение. Конечно, послушные дети очень удобны, но "соглашатели" убивают собственную личность.
- Как можно раньше приучите детей к ответственности за свои поступки и принятию решений.
- Научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.
- Ребенок, преодолевший болезненную застенчивость, откроет для себя новый мир, почувствует вкус жизни и будет успешен и счастлив.

(По материалам открытых источников)