

Консультация на тему: «Замкнутость и повышенная тревожность у ребёнка дошкольника»



Различные отклонения в психологическом здоровье детей составили предмет исследования многих отечественных и зарубежных психологов, в связи с чем, сегодня, существует общепринятая классификация психологических проблем, возникающих у детей.

Выделяют:

1. Проблемы, связанные с умственным развитием (плохая память, нарушение внимания, трудности в понимании материала и т.п.);
2. Поведенческие проблемы (неуправляемость, грубость, лживость, агрессивность и пр.);
3. Проблемы общения (замкнутость, неадекватные притязания на лидерство, повышенная обидчивость, и т.д.);
4. Неврологические проблемы (тики, навязчивые движения, повышенная утомляемость, нарушение сна, головные боли и т.п.).

В данной консультации рассмотрим одну из перечисленных проблем, замкнутость ребёнка и как следствие, повышенную тревожность.

В настоящее время изучению проблемы тревожности посвящено большое количество работ отечественных и зарубежных психологов (Астапов В.М., Габдреева Г.Ш., Лазарус Р., Мартенс Р., Прихожан А.М., Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л., Фрейд З. и др.) А.М. Прихожан отмечает, что «тревога и тревожность обнаруживают связь с историческим периодом жизни общества, что отражается в содержании страхов, характере возрастных пиков тревоги, частоте распространённости и интенсивности переживания тревоги,

значительном росте и количестве тревожных детей в нашей стране в последнее время.

Выделяют несколько признаков повышенной тревожности у детей:

- суетливость;
- двигательное беспокойство; часто повторяющиеся движения (сосание пальцев, дерганье ногой, обгрызание ногтей или кожи вокруг ногтей, кручение волос, частые моргания и т.д.);
- скованность движений;
- трудности со сном;
- боязнь любых, даже незначительных перемен;
- сильное беспокойство перед началом нового задания, работы;
- неуверенность в себе, отказ от новой деятельности;
- серьезность выражения лица (глаза опущены, избегает лишних движений, не шумит, предпочитает не выделяться);
- заниженная самооценка;
- частые страхи, тревога и беспокойство, возникающие в безопасной ситуации.

Какова же этиология тревожности? Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность). Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Много зависит от способов общения родителей с ребенком. Иногда они могут способствовать развитию тревожной личности. Например, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание).

В этом случае общение взрослого с ребенком носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает, что-то не так, т.е. испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование - тревожность.

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической не успешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность. Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - частые упреки, вызывающие чувство вины ("Ты так плохо вел себя, что у мамы заболела

голова", "Из-за твоего поведения мы с мамой часто ссоримся"). В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями.

Тревожность по мнению Е.К. Лютовой и Г.Б. Мониной развивается у детей, когда у них имеется внутренний конфликт, провоцируемый завышенными требованиями взрослых, их желанием поставить ребёнка в зависимое от себя положение, отсутствием единой системы требований, наличием тревожности у самих взрослых. Механизм тревожности заключается в том, что ребёнок находится в постоянном ожидании неприятностей, проблем и конфликтов, он не ждёт ничего хорошего от окружающих. Тревожность является одним из симптомов застенчивости.

Застенчивые дети очень болезненно реагируют на какие-либо изменения в их жизни, испытывают страх перед чужими людьми и новой обстановкой. Замкнутый ребёнок чаще всего не знает, что надо делать, и не хочет общаться, у него нет потребности в окружающих людях. А застенчивый малыш знает, что надо делать, хочет этого, но не может применить свои знания.

Застенчивых детей не видно в группах, они послушны и выполняют просьбу знакомого взрослого. Такие дети часто ведомы более активными сверстниками, подвержены их влиянию. Многие взрослые считают их хорошо воспитанными и послушными, в то время как внутренне ребёнок очень скован и испытывает дискомфорт в общении с незнакомыми людьми. Проблема состоит в том, что страх нового, боязнь обратить на себя внимание блокируют развитие эмоциональной, и интеллектуальной сфер личности ребёнка.

Несмотря на внешнюю бесчувственность, застенчивые дети испытывают такую же бурю эмоций, как и дети, не имеющие проблем в развитии. Но они не могут их проявить, отреагировать внешне. Это способствует тому, что дети «кипят» внутри и часто обращают эту негативную энергию на самих себя, что стимулирует развитие аутоагрессивных и невротических проявлений (тики, пощипывания, навязчивые движения).

Застенчивость опасна тем, что в более старшем возрасте она препятствует налаживанию контактов, достижению успехов в личностной и профессиональной сфере.

Еще одна проблема застенчивых детей в том, что они склонны считать, что другие относятся к ним плохо, гораздо хуже, чем они сами. Об этом свидетельствуют экспериментальные исследования Л. Гамизовой о том, что

застенчивые дети оценивают себя очень высоко. В этом заключается личностная особенность застенчивых детей: каждое своё действие ребёнок проверяет через мнение других, его внимание сосредотачивается в большей степени на том, как его действия оценят взрослые.

Исходя из вышесказанного, мы можем дать основные рекомендации родителям тревожного, застенчивого ребёнка, которые включают в себя следующие моменты.

1. Фон общения с ребёнком должен быть спокойным и доброжелательным.
2. Необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения ребёнка, а в отношении его личности такие оценки вообще не допустимы.
3. Главный козырь взрослых – это терпение и тактичность.
4. Необходимо давать ребёнку инициативу и самостоятельность.
5. В быту необходимо стимулировать ребёнка к разностороннему общению: обратиться к кому-то с просьбой, отдать что-либо (деньги – продавцу, книгу в библиотеку и т. д.). На первых этапах присутствие и участие взрослого обязательно.