

Выступление на педсовете.

Причины возникновения тревожности у детей.

Слово «тревога» было известно в русском языке с первой половины 18 века и обозначало «знак к битве». Позже появилось и понятие «тревожность».

ТРЕВОГА – это эпизодические проявления беспокойства и волнения. Можно сказать, что «тревога – это страх неизвестно чего»

ТРЕВОЖНОСТЬ - Это индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают.

Состояние тревоги не всегда можно расценить как негативное состояние. Иногда именно тревога становится причиной мобилизации потенциальных возможностей. Так, убегая от преследователя, человек развивает скорость бега значительно выше, чем в обычном, спокойном состоянии.

В связи с этим различают мобилизующую тревогу и расслабляющую.

ТРЕВОГА

МОБИЛИЗИРУЮЩАЯ

(дает дополнительный импульс)

РАССЛАБЛЯЮЩАЯ

(парализует человека)

Какой вид тревоги будет испытывать человек чаще – во многом зависит от стиля воспитания в детском возрасте. Если родители постоянно пытаются убедить ребенка в его беспомощности, то в дальнейшем в определенные моменты он будет переживать расслабляющую тревогу, если же, напротив, родители настраивают сына или дочь на достижение успеха через преодоление препятствия, то в ответственные моменты он будет испытывать мобилизующую тревогу.

Среди эмоций, включенных в состояние тревоги, ключевой является страх, хотя в «тревожном» переживании могут присутствовать и печаль, и стыд, и вина и пр.

Эмоцию страха переживают люди в любом возрасте, однако каждому возрасту присущи и так называемые «возрастные страхи». Первые проявления страха наблюдаются у детей уже в младенческом возрасте. В период с 2 до 3 лет отмечается расширение репертуара детских страхов, причем они носят, как правило, конкретный характер.

В два года дети чаще всего боятся, например, посещения врача, а, начиная примерно с трехлетнего возраста, число конкретных страхов значительно снижается, и на смену им приходят страхи символические, такие, как страх темноты и одиночества. В 6 – 7 лет ведущим становится страх своей смерти, а в 7 – 8 лет страх смерти родителей. С 7 до 11 лет ребенок больше всего боится «быть не тем», сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам.

Таким образом, наличие страхов у ребенка является нормой, но если страхов очень много, то следует уже говорить о наличии тревожности в характере ребенка. Выявлена интересная зависимость: чем выше интеллект ребенка, тем больше он испытывает страхов.

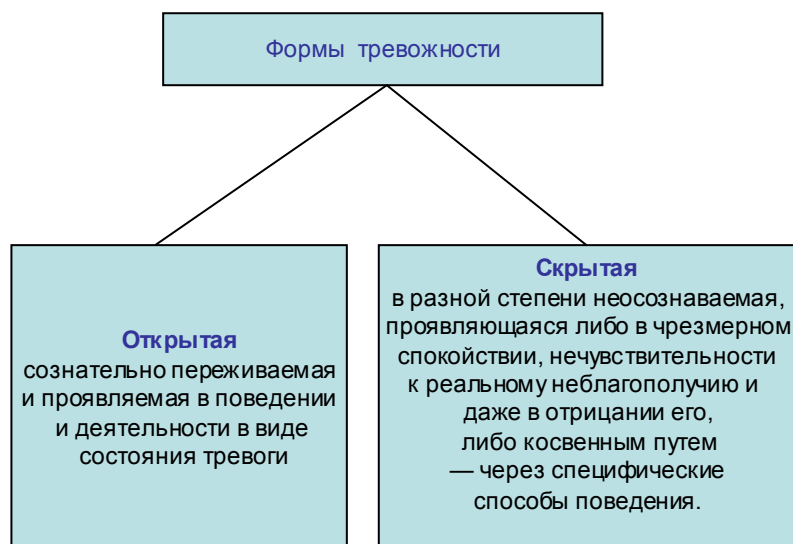
Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. Однако многие авторы в качестве одной из причин повышенного уровня тревожности дошкольников и младших школьников считают нарушение детско-родительских отношений. Исследования в данной области позволяют сделать вывод о том, что такие социально-психологические факторы, как неудовлетворенность родителей своей работой,

материальным положением и жилищными условиями, оказывают существенное влияние на появление тревожности у детей.

Тревожности могут быть подвержены как мальчики, так и девочки, но специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики. К 9-11 годам – соотношение становится равномерным, после 12 лет происходит резкое повышение уровня тревожности у девочек. При этом тревога девочек по своему содержанию отличается от тревоги мальчиков: девочек больше волнуют взаимоотношения с другими людьми (ссоры, разлуки...), а мальчиков – насилие во всех его аспектах.

Кроме того, доказано, что школьная тревожность тесно связана с мотивацией учения, статусом в коллективе и успешностью обучения. За последние 10 лет количество тревожных детей младшего школьного возраста увеличилось. Тревожность стала более глубокой и личностной, изменились формы ее проявления. Если раньше рост тревожности по поводу взаимоотношений со сверстниками наблюдался в подростковом возрасте. То в настоящее время многих учащихся младших классов начинает волновать их характер взаимодействия с другими детьми.

Выявлено наличие двух основных категорий тревожности



Формы скрытой тревожности встречаются примерно в равной степени во всех возрастах. Скрытая тревожность встречается существенно реже, чем открытая. Одна из ее форм условно названа «неадекватное спокойствие». В этих случаях ребенок, скрывая тревогу, как от окружающих, так и от самого себя, вырабатывает жесткие, сильные способы защиты от нее, препятствующие осознанию как определенных угроз в окружающем мире, так и собственных переживаний.

Обращает на себя внимание то, что у некоторых детей открытая тревожность и неадекватное спокойствие чередуются. Создается впечатление, что «неадекватное спокойствие» в этом случае выступает как некоторый временный «отдых» от тревоги в тех случаях, когда ее действие приобретает реально угрожающий психическому здоровью индивида характер.

Внешние источники тревожности.

Семейное воспитание, как источник внешней тревожности

- 1.Несоответствие детей престижным устремлениям родителей.
- 2.Различные виды семейного неблагополучия.

3. Тревожность самих родителей.
4. Эмоциональное неблагополучие родителей.
5. Матери тревожных детей делятся на три группы:
 - активные, сильные, стремящиеся полностью контролировать жизнь ребенка и всей семьи;
 - Ригидные (отсутствие гибкости в решении проблемных ситуаций);
 - Беспомощно-пассивные.
6. Непредсказуемость поведения родителей.

Школьная успешность, как источник тревожности.

- Неудовлетворенность успеваемостью.
- Ожидание со стороны родителей наказания, выговоров, недовольного разочарования, снисходительности, равнодушия.
- Инфантильная (соответствующая более младшему возрасту) позиция по отношению к учителю.

Взаимоотношения со сверстниками, как источник тревожности

- Тревожность нередко выступает в качестве основного мотива общения, порождая зависимость от сверстников.
 - Тревожные дети часто воспринимают группу сверстников как ненадежную, доминантную, отвергающую.
- Не столько особенности общения влияют на возникновение тревожности, сколько тревожность определяет характеристики такого общения.

Взаимоотношения с учителем, как источник тревожности

- Конфликтность, грубость, нетактичность поведения педагога.
- Непрофессиональное поведение педагога.

Как поступить, если Вы отмечаете признаки тревожности у своего ребенка?

В первую очередь постарайтесь сопоставить свои наблюдения с вопросами ниже предложенных анкет.

Критерии выявления тревожного ребенка

Ребенок	Да	Нет
1. Испытывает постоянное беспокойство		
2. Испытывает трудности (иногда невозможность) при концентрации внимания на чем-либо.		
3. Испытывает мускульное напряжение (например, в области лица, шеи)		
4. Раздражителен		
5. Имеет нарушения сна		

Чтобы было основание предположить, что ребенок тревожен, необходимо, чтобы хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявлялись в его поведении.

Анкета по выявлению тревожного ребенка

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на определенные утверждения либо «да», либо «нет».

Ребенок	Да	Нет
1. Не может долго работать не уставая		
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то		
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство		
4. Во время выполнения задания очень напряжен, скован		
5. Смущается чаще других		
6. Часто говорит о возможных неприятностях		
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке		
8. Жалуется, что снятся страшные сны		
9. Руки обычно холодные и влажные		
10. Нередко бывает расстройство стула		
11. Сильно потеет, когда волнуется		
12. Не обладает хорошим аппетитом		
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом		
14. Пуглив, многое вызывает у него страх		
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается		
16. Часто не может сдерживать слезы		
17. Плохо переносит ожидания		
18. Не любит браться за новое дело		
19. Не уверен в себе, в своих силах		
20. Боится сталкиваться с трудностями		

Суммируйте количество ответов «да», чтобы получить общий балл тревожности.
Высокая тревожность - 15 – 20 баллов.
Средняя - 7 – 17 баллов.
Низкая – 1 – 6 баллов.

Если, работая с анкетой, вы пришли к выводу, что Вашему ребенку необходима помощь по снижению тревожного эмоционального состояния, воспользуйтесь ниже предложенными советами.

Шпаргалка для взрослых или правила работы с тревожными детьми.

Работу с тревожными детьми целесообразно проводить в трех основных направлениях:

Повышение самооценки ребенка;

Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;

Отработка навыков владения собой в сложных ситуациях.

В зависимости от причин возникновения тревожности, психологом подбирается комплекс методик, упражнений и заданий для коррекционной работы.

Общаясь с ребенком, старайтесь соблюдать следующие условия:

- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Не сравнивайте ребёнка с окружающими.
- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.
- Будьте последовательны в воспитании ребёнка.
- Старайтесь делать ребёнку как можно меньше замечаний.
- Используйте наказания лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребёнка, наказывая его.
- Хвалите ребёнка даже за не очень значительные достижения.
- Закрепите за ребёнком постоянное место за столом.
- Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
- Не привлекайте тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера.
- Не подгоняйте тревожных детей флегматического и меланхолического типов темперамента, давайте им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребёнка можно чуть раньше, чем остальных, посадить за стол, и т.д.).
- Не заставляйте ребёнка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники).
- Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.