

Преподаватели кафедры социологии,
общей и юридической психологии
Волгоградского института управления –
филиала РАНХиГС
Забродина Т.И., Кузеванова А.Л.,
Малявина С.С., Мартиросян К.В.,
Сагайдак В.А., Терелянская И.В.,
Хачатрян А.Ю, Хрипунова С.В.,
Декабрь 2021 г.

Консультация для родителей

«Особенности общения и взаимодействия с тревожным ребенком»

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.

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страха, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, как правило, ничего не грозит. Такие дети очень чувствительные, мнительные и впечатлительные. Имеют низкую самооценку, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказаться от такой деятельности, в которой испытывают затруднения.

Одной из основных причин возникновения детской тревожности является нарушение детско - родительских отношений:

- неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребенка;
- повышенная тревожность самих родителей;
- непоследовательность родителей при воспитании ребенка: предъявление ребенку противоречивых требований, чрезмерная эмоциональность родителей или одного из них;
- стремление родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей, авторитарный стиль воспитания в семье;
- гиперсоциальность родителей: стремление все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам;
- недостаток тепла, ласки со стороны взрослых. Причем этот недостаток могут испытывать и дети из внешне благополучных семей.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство учёных считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений. Тревожность ребёнка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая

тревожность родителя передаётся ребёнку. В семьях с доброжелательными отношениями дети мене тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты. Тревожность может быть связана с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

В отличие от гиперактивных и агрессивных детей, которые всегда на виду, тревожные дети незаметны. Таких детей в школе и в детском саду не мало, работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими "проблемными" детьми. Поэтому важно, чтобы таких детей школьный психолог знал, что называется, «в лицо».

Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, неуверен в правильности своего поведения, своих решений.

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее влияние.

Наиболее типично возникновение школьной тревожности, связанной с социально-психологическими факторами или фактором образовательных программ. Вот несколько из них, воздействие которых способствует ее формированию и закреплению:

- учебные перегрузки;
- неспособность учащегося справиться со школьной программой;
- неадекватные ожидания со стороны родителей;
- неблагоприятные отношения с педагогами;
- регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
- смена школьного коллектива и /или неприятие детским коллективом.

Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными способами. Основными диагностическими признаками школьной тревожности являются: пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя.

Противоположную форму проявления школьной тревожности представляет собой излишняя старательность при выполнении заданий. Рассеянность, или снижение концентрации внимания на уроках. Особого внимания заслуживает такая форма проявления школьной тревожности, как потеря контроля над физиологическими функциями в стрессовых ситуациях. Например, ребенок может краснеть (бледнеть), отвечая у доски и даже с места, чувствовать дрожь в коленках, посасывание под ложечкой. Поэтому педагогам, работающими с детьми важно знать типы тревожных детей и особенности работы с ними.

Типы тревожных детей:

1. Дети с соматическими проявлениями (нервные тики, заикания, энурез, и т. д.)

Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра. Таким детям необходимо давать выговориться, просить родителей не заострять внимание на соматических проявлениях. Необходимо создать для ребёнка ситуацию комфорта, принятия и свести к минимуму травмирующий фактор. Таким детям полезно рисовать страхи, разыгрывать их. Им поможет всякое проявление активности, например, бить подушку, обниматься с мягкими игрушками.

2. Расторможенные.

Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу стараются хорошо учиться, если это не получается – становятся нарушителями дисциплины. Могут специально выставлять себя на посмешище перед классом. На критику реагируют подчёркнуто равнодушно. Своей повышенной активностью пытаются заглушить страх. Возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учёбе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).

Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.

3. Застенчивые.

Обычно это тихие дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учёбе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чём-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого ученика), часто плачут из-за мелочей, переживают, если чего-то не сделали. Охотно общаются с психологом или педагогом лично (индивидуально). Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам.

Взрослые должны оказывать поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выходы из ситуаций, больше хвалить, признавать за ребёнком право на ошибку.

4. Замкнутые.

Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Может быть, проблемы в учебе из-за отсутствия заинтересованности и включённости в процесс. Ведут себя так, как будто от всех ждут подвоха. Важно найти в таких детях область, которая им интересна (динозавры, компьютер, и т. д.) и через обсуждение, общение на эту тему налаживать общение.

Особенности работы с тревожными детьми:

1. Особенности оценивания: оценка должна быть содержательной, с подробным объяснением причины; оценивается не вся деятельность, а отдельные элементы. Поручение, которое дается ребёнку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные,

непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.

2. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка (“Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше”). Оптимистические прогнозы “на завтра” не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.

3. Важна общая эмоциональная атмосфера в классе. Не секрет, что из года в год у одних педагогов количество тревожных детей стабильно высокое, а у других - низкое. Это показатель профессионализма педагога, успешности его воспитательной работы.

4. Упор на успешность. В классе важно поддерживать атмосферу принятия, безопасности, чтобы каждый тревожный ребёнок чувствовал, что его ценят вне зависимости от поведения; всегда ищите, за что можно похвалить и подчеркивайте достоинства ребёнка, обсуждая недостатки наедине.

Часто школьников с повышенной тревожностью деморализуют первые признаки проявления этого состояния. Во многих случаях оказывается полезным рассказать, объяснить им, что это признаки готовности человека действовать, их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше. Необходимо учить таких детей продуктивной работе, само отвлечению от своих страхов мешающих этому, чувству нужного пути в своей деятельности, не отвлеченного в ложную сторону страхами различной природы.

Школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.

В трудной ситуации школьнику предлагается ярко представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы “в его образе”.

Школьнику объясняется, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека. Рассказывают, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние – успокаивать, придавать уверенность. Указывают на необходимость тренировки перед зеркалом и “зрителями”, например, при подготовке уроков.

При волнении ребенка можно предложить способ успокоения с помощью ритмичного дыхания, для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

Известно, что одним из моментов результативной деятельности тревожных людей, является то, что они сосредоточены не только на её выполнении, но в большей степени на том, как они выглядят со стороны. В связи с этим необходимо тренировать у них умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от себя. Необходимо также обучать школьника умению снижать значимость ситуации, понимать

достаточно относительное значение “победы” или “поражения”. Используется такой прием, когда некоторые ситуации предлагается рассматривать как своего рода тренировочные, в которых он может поучиться владеть собой для предстоящих более серьезных испытаний.

Необходимо учить такого ребенка находить в своем поведении причины этой тревожности, и устранять их.

Рекомендации родителям по воспитанию тревожных детей:

1.Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет значимых для него людей.

2.Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

3.Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой -либо предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4.Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5.Чаще используйте ласковый телесный контакт.

6.Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

7.Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, но так, чтобы он знал, за что.

8.Не предъявляйте завышенных требований.

9.Старайтесь делать как можно меньше замечаний.