

Еще немного о детской тревожности



Как много не было бы тем для обсуждения, наверное, самым актуальным остается вопрос тревоги. Социальная нестабильность и экономические проблемы, высокий уровень стресса и общий темп жизни, все это создает фон для появления постоянного напряжения. Но, не смотря на то, что непосредственное давление приходится на взрослых, в большей степени подвержены влиянию стресса оказываются дети. Именно они выступают как самая чувствительная часть социума и сильнее переживают негативные последствия от внешних факторов.

Из вышесказанного следует, что детская тревога возникает в результате взаимодействия с их близким, взрослым окружением. Отсюда можно говорить о ряде причин, порождающих нарушения в эмоциональной сфере ребенка.

1. Особенности семейного воспитания.

Главным институтом воспитания является семья. Именно то, что ребенок в ранние годы приобретет в ней, он сохранит в последующей жизни. В рамках семьи ребенок многопланово формируется: как личность, как член общества, как представитель гендера. Так, любые нарушения во взаимоотношениях в семье могут повлечь за собой трудности у ребенка.

Хотелось бы сделать акцент на том, что любые крайности в отношениях приводят к плачевным результатам. Так, не только гипоопека, то есть попустительское отношение к ребенку, иногда доводящее до «социального сиротства» и бродяжничества, но и гиперопека, сверх забота и контроль за ребенком, не позволят ему сформироваться в гармоничную и адаптированную личность.

Другой полюс воспитательного подхода, это повышенные ожидания и требования, которым ребенок не может соответствовать. Основываясь только на своих представлениях и идеальном образе, родители игнорируют «реального» ребенка, со всеми его особенностями, талантами и трудностями. И это, в свою очередь, создает у ребенка постоянное чувство напряжения и тревоги, связанное с таким обесценивающим отношением со стороны самых близких ему людей.

Отдельным важным аспектом в данном пункте является влияние супружеских отношений, в частности конфликтов, на развитие и эмоциональное состояние. Часто, взрослые недооценивают уровень влияния их поведения, даже с супругом, на чувства ребенка. Им может казаться, что их отношения никак не влияют на ребенка, ведь «он еще ничего не понимает». Такое пренебрежительное отношение к эмоциям ребенка, «выталкивание» его из общесемейного взаимодействия может сформировать у него чувство своего бессилия, незначительности и незащищенности, и вместе с тем, токсического чувства вины за происходящее между родителями.

2. Особенности эмоционального опыта.

В основе феномена тревоги лежит неопределенность относительно будущего. Отсутствие устойчивого понимания и стабильности формирует неуверенность, и в хроническом случае, блокирует любые действия, направлены на достижения целей и развитие.

Такая постоянная тревога может появляться в случае частого опыта столкновения с непредсказуемостью окружающих и нереалистичных представлений о себе. Неумение учитывать реальность может выражаться в расхождении между ожидаемым результатом и полученным (переоценивание себя), и одновременно с этим – неуверенность в результате в случае даже его высокой вероятности (недооценивание себя).

Такой эмоциональный опыт не позволяет ребенку адекватно себя оценивать и понимать, а значит, что его психическое напряжение будет сохраняться даже в ситуациях спокойствия.

Особенности поведения тревожного ребенка

- Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и волнения, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью.

- Нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих.

- Очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения.

- У таких детей можно заметить разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены.

Отвечают на вопросы педагога тихим и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их, может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Во время ответа на вопрос ребенок тербит руками одежду, манипулирует чем-нибудь.

- Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы). Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

- Распознать тревожных детей помогает рисование. Их рисунки отличаются обилием штриховки, сильным нажимом, а также маленькими размерами изображений. Нередко такие дети «застревают» на деталях, особенно мелких.

- Часто, кроме нервного поведения у тревожных детей может быть серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидят аккуратно, стараются не делать лишних движений, не шуметь, предпочитают не обращать на себя внимания окружающих. Таких детей называют скромными, застенчивыми.