

## Беседа «Что такое тревожность»

**Цель:** знакомство с понятием «тревожность», причинами возникновения тревожности и способами профилактической работы с детьми.

Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина.

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают».

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлением на празднике или отвечая на занятии. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это – проявление тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответе на занятии, общении с незнакомыми взрослыми и т.д.), то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

Различие терминов «страх» и «тревога» объясняется следующим образом: *тревога* – это комбинация некоторых эмоций, а *страх* – лишь одна из них. Или *страх* – сильная физическая, умственная и эмоциональная реакция на действительно опасные события. *Тревога* боязливая реакция на события, которые являются или совершенно не опасными, или значительно менее опасными, чем это представляет себе испытывающий эту реакцию человек.

Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от одного года до трех лет нередки ночные страхи, на 2-м году жизни, наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (и связанный с этим страх медицинских работников). В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. В 5-7 лет ведущим становится страх смерти. От 7 до 11 лет дети больше всего боятся «быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают» (А.И. Захаров).

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Считается, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и детским садом.

2. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными).
3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель говорит ребенку: «Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не скажу маме, что ты подрался». Специалисты считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет – девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание. Совершив какой-либо «неблаговидный» поступок, девочки переживают, что мама или воспитатель плохо о них подумают, а подружки откажутся с ними играть. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Интересен тот факт, что после развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребенка не снижается, а, как правило, резко возрастает. Психологами также выявлена такая закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении всего года, предшествующего поступлению в школу, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе «достойной» школы, «перспективного» учителя. Озабоченность родителей передается детям. Кроме того, родители нанимают ребенку многочисленных учителей, часами выполняют с ними задания. Неокрепший и еще не готовый к такому интенсивному обучению организм ребенка иногда не выдерживает, ребенок начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения стремительно возрастает.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

Я предлагаю вам проанализировать свое собственное состояние и ответить на вопрос «Тревожны ли вы?». Тест «Определение уровня тревожности» А.И. Захарова.

## **Портрет тревожного ребенка**

В группу детского сада входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Это тревожный ребенок. Таких детей в детском саду немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями «проблемных» детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладонке, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе. Их 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.

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.

### **Как выявить тревожного ребенка**

Для того чтобы делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во всех видах деятельности.

Чтобы понять ребенка, узнать, чего же он боится, заполните, пожалуйста, бланк опросника. Ответы прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут ваше предположение. А поможет нам опросник «Критерии определения тревожности у ребенка» П. Бейкера, М. Алворда.

С целью выявления тревожного ребенка используется также опросник «Признаки тревожности» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко.

В детском саду дети часто испытывают страх разлуки с родителями. Необходимо помнить, что в возрасте 2-3-х лет наличие этой черты допустимо и объяснимо. Но если ребенок и в подготовительной группе постоянно плачет при расставании, не сводит глаз с окна, ожидая каждую секунду появления родителей, на это следует обратить особое внимание.

Наличие страха разлуки можно отследить по следующим критериям «Критерии определения страха разлуки» П. Бейкер, М. Алворда.

Если хотя бы три черты проявились в поведении ребенка в течение четырех недель, то можно предположить, что у ребенка действительно наблюдается этот вид страха.

Родителей часто интересует вопрос о том, смогут ли их дети отделаться от своих бесконечных тревог в дальнейшем или, возможно, эти тревоги даже усилятся?

Ошибочным является мнение, будто детские страхи – это «проблема роста» и со временем ребенок закономерно «перерастает» ее, как смену молочных зубов. Эта

«страусиная» позиция родителей приводит к тому, что с возрастом тревожность становится чертой характера ребенка и влияет на всю его последующую жизнь.

Дети, привыкшие отворачиваться от источников своих страхов, могут навсегда остаться в плену всякого рода тревожных состояний, и это окажет серьезное влияние на формирование характера и последующий жизненный путь.

И во взрослой жизни неоправданные тревоги будут посещать предрасположенных к ним людей. Обострение ситуации наступает тогда, когда утрачивается поддержка или когда появляется новый стресс-фактор. Например, стремление приобрести большую независимость в подростковом возрасте может оказаться тщетным для тех тревожных детей, которые до этого целиком полагались на родительскую поддержку. Однако ребенку, который выработал у себя необходимые навыки преодоления, трудная ситуация не покажется непреодолимой. Более того, эта ситуация послужит сигналом к проверке уже приобретенных навыков преодоления, а возможно, и к приобретению новых. Всякий раз, когда новая ситуация преодолена, укрепляется уверенность ребенка в собственных силах, что дает ему возможность адекватно реагировать на постоянно возникающие проблемы и жить полноценной жизнью.