

Консультация для воспитателей на тему: «Причины возникновения высокого уровня тревожности у детей дошкольного возраста»

Дошкольный возраст - особый период в жизни человека. Именно в этом возрасте формируется тот сравнительно устойчивый внутренний мир, который дает основание называть ребенка личностью.

Некоторые эмоциональные проявления, характерные для раннего возраста, в дальнейшем закрепляются как формы поведения и составляют, по словам Л.И. Божович, "основу формирования характера ребенка".

При благоприятных условиях развития для дошкольников не характерны устойчивые отрицательные эмоциональные состояния, при неблагоприятных развивается негативное отношение к определенным сторонам жизни. Зачастую это приводит к формированию черт характера, свидетельствующих о "внутреннем неблагополучии". Одной из таких черт является *тревожность*.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональностью. Задачей педагога - психолога является своевременно распознать их, так как только вовремя оказанная помощь может предотвратить развитие у таких детей невротических состояний и неврозов.

Под тревожностью понимают эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Любая активная деятельность человека иногда сопровождается неопределенностью, неясностью, что создает базу для возникновения тревожности.

Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагоприятия со стороны окружающих. Она является глубинным эмоциональным состоянием, возникающим в результате неудовлетворения важных потребностей.

Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность, что приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе. Если у ребенка появляются страхи - неперенный спутник тревожности, - то могут развиваться невротические черты.

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

Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью.

Страх - эффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия; *тревога* - эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы.

Тревога в отличие от страха не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, так как она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. Эмоционально неблагополучный ребенок в зависимости от психической структуры личности, жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками может испытывать как тревогу, так и страх. Состояние безотчетного, неопределенного беспокойства порождает тревогу, боязнь определенных объектов или мыслей, чувство страха.

Объединяющим началом для страха и тревоги является чувство беспокойства. Оно проявляется в том, что ребенок теряется, когда его спрашивают, не находит нужных слов для ответа на вопрос, говорит дрожащим голосом и часто замолкает совсем. Внутри все холодеет, тело "наливается свинцом", ладони становятся влажными. Он может совершать много лишних движений или, наоборот, становится неподвижным, скованным. Такие симптомы говорят о перенапряжении психо - физиологических функций организма.

Страхи бывают возрастные и невротические.

Возрастные страхи отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отражение особенностей их психического и личностного развития. Возникают они, как правило, под действием следующих факторов:

- наличие страхов у родителей;
- тревожность в отношении с ребенком, избыточное предохранение его от опасностей и изоляцией от общения со сверстниками;
- большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;
- отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков;
- конфликтные отношения между родителями;
- психические травмы типа испуга;
- психологическое заражение страхами и тревожностью в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Невротические страхи характеризуются большей эмоциональной интенсивностью и напряженностью; длительным течением или постоянством; неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности; взаимосвязью с другими невротическими расстройствами и переживаниями; избеганием объекта страха, а также всего нового и неизвестного; относительной трудностью устранения страхов.

Невротические страхи могут быть результатом длительных и неразрешимых переживаний.

Чаще боятся подобным образом чувствительные, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями дети, чье представление

о себе искажено эмоциональными переживаниями в семье или конфликтами. Эти дети не могут полагаться на взрослых как на источник авторитета и любви.

Тревожность в детском возрасте нередко характеризуется низкой самооценкой в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Это характерно для тех детей, чьи родители ставят перед ними непосильные задачи, требуя того, что дети выполнить не в состоянии. Причем в случае неудачи их, как правило, наказывают и унижают.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, например рисования, в которой испытывают затруднения. У таких детей можно заметить заметную 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 взрослого тихим и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает двигательное возбуждение: ребенок теребит руками одежду, манипулирует чем-нибудь.

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

Распознать тревожных детей помогают рисуночные методики "Рисунок человека", "Рисунок семьи", "Пиктограмма". На тревожность указывают подчеркнута прорисованные, преувеличенные глаза (особенно зачерненные), тенденция к штриховке (особенно размашистой), сильный нажим, преувеличенное внимание к деталям. Кроме того, в рисунках встречается специфическая "тревожная линия" - длинная линия, состоящая из отдельных мелких штрихов, когда ребенок как бы боится провести ее всю сразу.

Отделение рисунков друг от друга линиями, рамочками, нумерация рисунков тоже может говорить о тревожной заботе ребенка не спутать собственные рисунки. Иногда рамочки свидетельствуют об особой педантичности, которая часто служит компенсаторным механизмом тревожности.

Показатель особой тревожности - хаотичное расположение рисунков, буквально наползающих друг на друга.

В методике САТ (детский тематический апперцептивный тест) диагностическим показателем тревожности выступает постоянная тематика страха, угрозы, в проективной методике "Три желания" - желания, направленные на будущее.

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. Так как среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте - неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью. Так, отвержение, непринятие матерью ребенка вызывает у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите. В этом случае возникает страх: ребенок ощущает условность

материнской любви. Неудовлетворение потребности ребенка в любви будет побуждать его добиваться ее удовлетворения любыми способами.

Также тревога возникает в душе ребенка тогда, когда есть препятствие для реализации его важнейших потребностей:

- в физическом существовании (пище, воде, свободе от физической угрозы и т.д.);
- в близости, привязанности к человеку или группе людей;
- в независимости, самостоятельности, признании права на собственное "Я";
- в самореализации и др.

Высокая 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 собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он сделает что -нибудь не так, т.е. испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование - *тревожность*.

Детская тревожность может быть следствием воспитания по типу гиперопеки с сочетанием симбиотических отношений ребенка с родителями, обычно с матерью, когда мать ощущает себя единым целым с ребенком. В этом случае общение взрослого с ребенком может быть как авторитарным, так и демократичным (взрослый не диктует ребенку свои требования, а советуется с ним, интересуется его мнением). К установлению подобных отношений с ребенком склонны родители с определенными характерологическими особенностями - тревожные, мнительные, неуверенные в себе. Пытаясь оградить его от трудностей и неприятностей жизни, она "привязывает" к себе ребенка, предохраняя от воображаемых, несуществующих опасностей. Установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, такой родитель заражает своими страхами, в результате ребенок испытывает беспокойство, легко теряется, волнуется, и боится. Вместо активности и самостоятельности развиваются пассивность и зависимость, следовательно, формируется тревожность.

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. 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. Нередко родители культивируют "правильность" поведения: отношение к ребенку может включать в себя жесткий контроль, строгую систему норм и правил, отступление от которых влечет за собой порицание и наказание. В этих случаях тревожность ребенка может порождаться страхом отступления от норм и правил, установленных взрослыми ("Если я буду делать не так, как сказала мама, она не будет меня любить", "Если я поступлю не так, как надо, меня накажут".)

Тревожность ребенка может вызываться и особенностями взаимодействия воспитателя с ребенком: превалированием авторитарного стиля общения или

непоследовательности требований и оценок. И в первом и во втором случае ребенок находится в постоянном напряжении из-за страха не выполнить требования взрослых, не "угодить" им, преступить жесткие рамки.

Говоря о жестких рамках, мы имеем в виду ограничения, устанавливаемые педагогом. К ним относятся ограничения спонтанной активности в играх (в частности, подвижных) в деятельности, на прогулках и т.д.; ограничение детской непосредственности на занятиях, пресечение детской инициативы. К ограничениям можно также отнести и прерывание эмоциональных проявлений детей. Так, если в процессе деятельности у ребенка возникают эмоции, их необходимо выплеснуть, чему может препятствовать авторитарный педагог.

Жесткие рамки, устанавливаемые авторитарным педагогом, нередко подразумевают и высокий темп занятий, что держит ребенка в постоянном напряжении в течение длительного времени и порождает страх не успеть или сделать неправильно.

Дисциплинарные меры, применяемые таким педагогом, чаще всего сводятся к порицаниям, окрикам, отрицательным оценкам, наказаниям.

Непоследовательный педагог вызывает тревожность ребенка тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Постоянная изменчивость требований воспитателя, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, невозможность решить, как ему следует поступать в том или ином случае.

Воспитателю также необходимо знать ситуации, которые могут вызывать детскую тревожность, прежде всего ситуацию неприятия со стороны значимого взрослого или со стороны сверстников; ребенок считает: в том, что его не любят, есть его вина, он плохой ("Любят хороших"). Заслужить любовь ребенок будет стремиться с помощью положительных результатов, успехов в деятельности. Если это стремление не оправдывается, то тревожность ребенка увеличивается.

Следующая ситуация - ситуация соперничества, конкуренции. Особенно сильную тревожность она будет вызывать у детей, воспитание которых проходит в условиях гиперсоциализации. В этом случае дети, попадая в ситуацию соперничества, будут стремиться быть первыми, любой ценой достигнуть самых высоких результатов.

Еще одна ситуация - ситуация повышенной ответственности. Когда тревожный ребенок попадает в нее, его тревога обусловлена страхом не оправдать надежд, ожиданий взрослого и быть им отвергнутым.

В подобных ситуациях тревожные дети отличаются, как правило, неадекватной реакцией. В случае их предвидения, ожидания или частых повторов одной и той же ситуации, вызывающей тревогу, у ребенка вырабатывается стереотип поведения, некий шаблон, позволяющий избежать тревоги или максимально ее снизить. К таким шаблонам можно отнести систематический отказ от ответов на занятиях, отказ от участия в тех видах деятельности, которые вызывают беспокойство, а также молчание ребенка вместо ответов на вопросы незнакомых взрослых или тех, к кому ребенок относится негативно.

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.

Не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного (то есть, креативного, творческого) мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.