

Консультация для родителей «Психологические причины формирования детской тревожности»

Многие основные свойства и личностные качества формируются в детстве. В настоящее время увеличилось количество тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Наши дети, это самая чувствительная часть социума и они наиболее подвержены разнообразным отрицательным воздействиям. В последние годы, как свидетельствуют специальные экспериментальные исследования, наиболее распространёнными явлениями у детей, являются тревожность и страхи (И. В. Дубровина, В. И. Гарбузов, А. И. Захаров, Е. Б. Ковалёва и другие). Поэтому проблема детской тревожности и ее своевременной коррекции на раннем этапе является актуальной. Решение этой проблемы в старшем дошкольном возрасте и младшем школьном поможет устранить проблемы развития личности в период кризиса 7 лет; трудности принятия на себя ребенком новых социальных ролей в связи с переходом из детского сада в школу, проблемы адаптации, успешности учебной деятельности.

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающиеся в ее источниках, содержание, формах проявления компенсации и защиты. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей в независимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

Например, дошкольники боятся темноты, сказочных персонажей, воображаемых существ. Высокую ситуативную тревожность у детей могут провоцировать такие ситуации, как возможность разлуки с матерью, расставание с родителями, резкое изменение привычной обстановки, поступление в детский сад и многое другое.

Тревожности могут быть подвержены как мальчики, так и девочки, но специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, к 9-11годам – соотношение становится равномерным, после 12 лет происходит резкое повышение уровня тревожности у девочек. А. Захаров выявил, что к 7-8 годам тревожность переходит как качество характера, 3, 5 г – мальчики более тревожны в 7, 4 раза, чем девочки. 4 г – в 2, 9 раза, 5 лет – 1, 4 раза, 6 лет – 1, 8 раза

В ряду различных психических состояний, являющихся предметом научного исследования, наибольшее внимание уделяется состоянию, обозначаемому в английском языке термином "anxiety", что переводится на русский как "тревожность", "тревога". В русском языке это разные слова, и следует отличать тревогу от тревожности.

"Если тревога – это проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность, является устойчивым состоянием". По мнению Р. С. Немова, тревожность определяется, как свойство человека приходить в состояние

повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

В. В. Давыдов трактует тревожность, как индивидуальную психологическую особенность, состоящую в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких общественных характеристиках, которые к этому не предполагают. Из определения понятий следует, что тревожность можно рассматривать как: психологическое явление; индивидуальную психологическую особенность личности; склонность человека к переживанию тревоги; состояние повышенного беспокойства.

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), то следует говорить о тревожности.

Е. Савина, доцент кафедры психологии Орловского Государственного Педагогического Университета, считает, что "тревожность определяется, как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания не благополучия со стороны окружающих". 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 в этом случае говорим о проявлении страха.

В основном педагогами-психологами принято классифицировать тревожность на два основных вида. Первый из них, это так называемая, ситуативная тревожность, то есть порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство.

Данное состояние может, возникнуть у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только, является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции.

Другой вид, так называемая, личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как враждебный. Если данный вид тревожности закрепляется у ребенка в процессе становления

характера, то формируется заниженная самооценка и негативное восприятие окружающего мира.

Причины возникновения тревожности у детей

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, сердит или огорчает его.

Особенно это актуально в младенчестве, когда вербальное общение не доступно. По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее.

От базовых (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Меняется и внешнее проявление эмоций. Это уже не младенец, который плачет и от страха, и от голода.

В дошкольном возрасте ребенок усваивает язык чувства - принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и т. д. С другой стороны, ребенок овладевает умением сдерживать бурные и резкие выражения чувств. Пятилетний ребенок, в отличие от двухлетнего, уже может не показать страх или слезы.

Он научается не только в значительной степени управлять выражением своих чувств, облекать их в культурно принятую форму, но и осознанно пользоваться ими, информируя окружающих о своих переживаниях, воздействуя на них. Но дошкольники все еще остаются непосредственными и импульсивными. Эмоции, которые они испытывают, легко прочитываются на лице, в позе, жесте, во всем поведении.

Для практического психолога поведение ребенка, выражение им чувств - важный показатель в понимании внутреннего мира маленького человека, свидетельствующий о его психическом состоянии, благополучии, возможных перспективах развития. Информацию о степени эмоционального благополучия ребенка дает психологу эмоциональный фон.

Эмоциональный фон может быть положительным или отрицательным. Отрицательный фон ребенка характеризуется подавленностью, плохим настроением, растерянностью.

Ребенок почти не улыбается или делает это заискивающе, голова и плечи опущены, выражение лица грустное или индифферентное. В таких случаях возникает проблемы в общении и установлении контакта.

Ребенок часто плачет, легко обижается, иногда без видимой причины. Он много времени проводит один, ничем не интересуется.

При обследовании, такой ребенок подавлен, не инициативен, с трудом входит в контакт. Одной из причин такого эмоционального состояния ребенка может быть проявление повышенного уровня тревожности.

Под тревожностью в психологии понимают склонность человека переживать тревогу, т. е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании

неблагополучного развития событий одного из механизмов развития невроза, так как способствует углублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой). Тревожные люди живут, ощущая постоянный беспричинный страх.

Они часто задают себе вопрос: "А вдруг что-нибудь случится?" Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себя ("Я же ничего не мог!"). Таким образом, это эмоциональное состояние может выступать в качестве Все что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям.

Обычно это очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми.

Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи. Какова же этиология тревожности?

Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность). Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным.

Многое зависит от способов общения родителей с ребенком. Иногда они могут способствовать развитию тревожной личности.

Например, высока 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 своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает, что-то не так, т. е. испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное *личностное* образование - тревожность.

Воспитание по типу гиперопеки, может сочетаться с симбиотическим, т. е. крайне близкими отношениями ребенка с одним из родителей, обычно с матерью. 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. Установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, такой родитель заражает своими страхами сына или дочь, т. е. способствует формированию тревожности.

Например, существует зависимость между количеством страхов у детей и Родителей, особенно матерей. В большинстве случаев страхи, испытываемые детьми, были присущи матерям в детстве или проявляются сейчас.

Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о ее страхах. Также каналом передачи беспокойства служит забота матери о ребенке, состоящая из одних предчувствий, опасений и тревог.

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической не успешности. 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.

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.

Часто причиной большого числа страхов у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений, опасностей и тревог. Излишняя строгость родителей также способствует появлению страхов.

Однако это происходит только в отношении *родителей* того же пола, что и ребенок, т. е., чем больше запрещает мать дочери или отец сыну, тем больше вероятность появления у них страхов. Часто, не задумываясь, родители внушают детям страхи своими никогда не реализуемыми угрозами вроде: "Заберет тебя дядя в мешок", "Уеду от тебя" и т. д. Помимо перечисленных факторов, страхи возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь.

Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи - неперенный спутник тревожности, то могут развиваться невротические черты. Неуверенность в себе, как черта характера - это самоуничтожительная установка на себя, на свои силы и возможности.

Тревожность как черта характера - это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей. Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они, в свою очередь, формируют соответствующий характер.

Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышено внушаем. Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что не влияя в целом на интеллектуальное

развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного (т. е. креативного, творческого) **Мышления**, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Тем не менее, у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации.

Особенности эмоциональной сферы ребенка

Меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребенка сознавать и контролировать свои эмоции возрастает, как понимание поведения, например в тех областях, где важно мнение взрослых по поводу того, что такое "плохое" и "хорошее" поведение.

Взрослым надо хорошо представлять себе, чего следует ожидать от детей, иначе появятся неверные оценки, не учитывающие возрастные особенности ребенка. Идеальное отношение взрослого к малышу - это постепенное подстраивание под эмоциональное развитие и становление личности ребенка.

К трем годам эмоциональное развитие ребенка достигает такого уровня, что он может вести себя образцово. То, что дети способны к так называемому "хорошему" поведению, еще не значит, что оно постоянно будет таким.

У малышей нередки проявления недовольства в виде слез, истерик и крика. Хотя для старших истерики не так характерны, как для младших, у них сильны самоощущение и желание независимости.

Если четырехлетний ребенок в споре аргументирует с помощью речи, ему незачем впадать в истерику. Но если взрослый не ответит малышу на его вопрос: "А почему я должен?"

" - то может случиться срыв. Если четырехлетний ребенок очень устал или перенес полный напряжения день, его поведение скорее напомнит поведение ребенка более младшего возраста.

Это сигнал взрослому, что в данный момент на ребенка навалилось слишком много, чтобы он мог вытерпеть. Ему нужны ласка, утешение и возможность некоторое время вести себя так, как если бы он был младше. Чувства дошкольника произвольны. Они быстро вспыхивают, ярко выражаются и быстро гаснут.

Бурное веселье нередко сменяется слезами. Вся жизнь ребенка раннего и дошкольного возраста подчинена его чувствам.

Управлять своими переживаниями он еще не может. Поэтому дети гораздо больше подвержены переменам настроения, чем взрослые. Их легко развеселить, но еще легче огорчить или обидеть, так как они почти совсем не знают себя и не умеют владеть собой. Вот почему они способны

пережить целую гамму чувств и волнений за необычайно короткий промежуток времени.

Ребенок, который катается по полу от смеха, может внезапно расплакаться или прийти в отчаяние, а минуту спустя, с еще не высохшими глазами, опять заразительно смеяться. Подобное поведение детей совершенно нормально. Кроме того, у них бывают хорошие и плохие дни. Ребенок может быть сегодня спокойным и задумчивым либо капризным и хнычущим, а завтра - живым и веселым. Иногда мы можем объяснить его плохое настроение усталостью, огорчениями в детском саду, недомоганием, ревностью к младшему брату и т. д. Другими словами, его длительное плохое настроение вызвано тревожным состоянием из-за какого-то конкретного обстоятельства, и, хотя всеми силами стараемся помочь ребенку избавиться от него, часто бывает, что чувства малыша вызывают полное недоумение.

Если плохое настроение не затягивается надолго - к примеру, на несколько дней - и не переходит какие-то границы, нет нужды беспокоиться. Но если ребенок очень долго находится в подавленном настроении или с ним происходят резкие и неожиданные перемены нужна консультация психолога. Но в большинстве случаев лучше не придавать слишком большого значения переменам настроения ребенка, что позволит ему самостоятельно обрести эмоциональную стабильность. С развитием эмоциональной сферы дошкольника постепенно происходит отделение субъективного отношения от объекта переживаний.

Развитие эмоций, чувств ребенка связано с определенными социальными ситуациями. Нарушение привычной ситуации (изменение режима, уклада жизни ребенка) может привести к появлению аффективных реакций, а также страха.

Неудовлетворение (подавление) новых потребностей у ребенка в кризисный период может вызвать состояние фрустрации. Фрустрация проявляется как агрессия (гнев, ярость, стремление напасть на противника) или депрессия (пассивное состояние).

Развитие эмоций и чувств у ребенка зависит от ряда условий.

1. Эмоции и чувства формируются в процессе общения ребенка со сверстниками.

Отдельные стороны психики детей на разных возрастных этапах неодинаково чувствительны к условиям воспитания. Чем младше ребенок и чем больше его беспомощность, тем значительнее обнаруживается его зависимость от условий, в которых он воспитывается.

При недостаточных эмоциональных контактах может быть задержка эмоционального развития, которая может сохраниться на всю жизнь. Воспитатель должен стремиться к установлению тесных эмоциональных контактов с каждым ребенком.

Взаимоотношения с другими людьми, их поступки - важнейший источник чувств дошкольника: радости, нежности, сочувствия, гнева, тревожности и других переживаний. Чувства, возникающие у ребенка по

отношению к другим людям, легко переносятся и на персонажей художественной литературы - сказок, рассказов.

Переживания могут возникать и по отношению к животным, игрушкам, растениям. Ребенок сочувствует, например, сломанному цветку.

Неправильное общение в семье может привести: - к односторонней привязанности, чаще к матери. При этом слабеет потребность в общении со сверстниками; - к ревности при появлении второго ребенка в семье, если первый ребенок чувствует себя обделенным; - к страху при выражении взрослыми отчаяния по малейшему поводу, угрожающему ребенку.

И в необычной ситуации может возникать волнение. Страх может быть внушен ребенку.

Например, страх темноты. Если ребенок испугался темноты, то потом темнота сама по себе будет пугать его.

2. При специально организованной деятельности (например, музыкальные занятия) дети учатся испытывать определенные чувства, связанные с восприятием (например, музыки). 3. Эмоции и чувства очень интенсивно развиваются в соответствующем возрасту дошкольников виде деятельности - в игре, насыщенной переживаниями.

4. В процессе выполнения совместных трудовых занятий (уборка участка, группой комнаты) развивается эмоциональное единство группы дошкольников. В зависимости от сложившейся ситуации любые качественно разнообразные чувства и эмоции (любовь, ненависть, радость, гнев, тревожность) могут быть положительными, отрицательными, ориентировочными. Вообще, в целом дети относятся к жизненным ситуациям оптимистично.

Им присуще бодрое, жизнерадостное настроение. Обычно эмоции и чувства дошкольников сопровождаются выразительными движениями: мимикой, пантомимикой, голосовыми реакциями.

Выразительные движения являются одним из средств общения. Развитие эмоций и чувств связано с развитием других психических процессов и в наибольшей степени - с речью.

Следует постоянно обращать особое *внимание* на состояние детей, их настроение. Можно спросить, например, было ли у них что-нибудь веселое, смешное, кто сегодня чему-то обрадовался, кого что-нибудь огорчило, а кто плакал и почему.

Если дети не знают, что ответить, нужно помочь - напомнить какой-нибудь забавный эпизод или детскую ссору, спросить, из-за чего она возникла, простили ли дети друг друга. Когда подобные беседы станут привычными, дети сами будут откладывать в памяти разные эпизоды и охотно рассказывать о них. И, следовательно, тревожность детей будет низкой.

Тревожность - склонность человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги. Теоретический анализ литературы показал, что тревога зарождается в самом раннем возрасте, чуть ли не с младенчества.

Уже к семи-восемью годам это эмоциональное состояние переходит в черту личности. Закрепление и усиление тревожности ведет затем к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который в свою очередь, порождает негативные прогностические оценки.

Высокий уровень тревожности создаёт угрозу психическому здоровью личности.