

Информационный листок из цикла
«Твое здоровье – твой выбор!»
«Спокойствие и только спокойствие, или как справиться с
тревогой у детей начальной школы!»

Когда люди попадают в какие-то сложные обстоятельства и не знают, когда они завершатся, то, как правило, у них начинает нарастать тревога. Интенсивное и длительное переживание тревоги приводит к истощению нервной системы, а затем и всего организма. Но, если взрослые благодаря развитым защитным механизмам, житейскому опыту так или иначе умеют с ней справляться, то особенно трудно сделать это детям. Поэтому давайте сегодня обсудим вопросы *тревоги и тревожности и как с ними справляться.*

Тревога – это эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющаяся в ожидании неблагоприятного развития событий.

Можно сказать, что тревога – это элемент адаптации к неизвестной ситуации. *Задача тревоги – мобилизовать психофизиологические силы человека, чтобы начать действовать и справиться с ситуацией.*

В тоже время, выделяют *два* типа тревоги:

- 1) *мобилизующая* – дает дополнительный импульс для того, чтобы справиться с трудностью;
- 2) *расслабляющая* – парализует человека, не дает ему возможности собраться.

Развитие того или иного типа реагирования зависит во многом от темперамента человека. Если у него темперамент сангвника, холерика или флегматика – то, скорее всего, сформируется мобилизующий тип тревоги. А если меланхолика – расслабляющий.

Важную роль здесь играют и детско-родительские отношения, которые вносят *конструктивную* или *деструктивную* лепту в укрепление типа тревоги в личности ребенка.

Если родители говорят ребенку: «Ты у нас молодец, у тебя вот это хорошо получается и вот это тоже! Мы тобой гордимся!», т.е. укрепляют веру ребенка в себя. Дают ему посильные задания, с которыми он может справиться, а затем постепенно их усложняют, тогда *у ребенка сформируется уверенность в себе и тип мобилизующей тревоги.*

Если же родители говорят ребенку: «Ты еще маленький, у тебя не получится, давай лучше я сам сделаю», т.е. гасят активность ребенка и не дают развиться его самостоятельности, особенно в бытовой деятельности, то *укрепится расслабляющий тип тревоги и в ситуации неизвестности ребенок растеряется и не сможет ничего предпринять.*

Тревога может перейти в **тревожность**, как постоянное свойство личности ребенка, когда он не получает удовлетворения потребности в безопасности от близких взрослых людей, т.е. не сложились отношения доверия.

Многие исследователи связывают ситуацию развития тревоги и тревожности у детей с ощущениями родителей. Такими травмирующими факторами являются неудовлетворенность родителей своей работой, материальным положением и жилищными условиями. Родители транслируют эти переживания своим детям. Поскольку дети не могут полностью понять причины или осознать последствия, они просто ощущают внутреннее состояние нестабильности родителей, отсутствие у них уверенности в настоящем и будущем, и тревога у них нарастает.

Часто родители сами того не замечая, обсуждают свои переживания при детях по поводу тех или иных событий, тем самым увеличивая тревогу детей.

Тревога включает в себя много компонентов, один из которых **страх**. Тревога проявляется в том, что ребенок, начинает жаловаться на какие-то страхи, что он чего-то боится.

С **3-** до **5-6** лет дети боятся темноты и одиночества, начиная с **6** до **7** лет, у них актуализируется страх своей смерти, в **7-8** лет – ведущим становится страх смерти родителей. Дети начинают задавать вопросы о том, сколько лет родителям, когда они умрут и т.д., что, конечно, ставит родителей в тупик. Взрослым и самим неприятно говорить об этом, и они отмахиваются от подобных вопросов, что способствует развитию еще большей тревоги у детей.

Ребенку важно получить от нас уверенный ответ, что мы с ним будем вместе очень долго, описать ему перспективу совместной жизни, когда он перейдет в среднее звено школы, затем старшее и т.д. Описывать стоит не только события учебной жизни, но и планировать какие-то путешествия, достижения в спорте или творчестве.

Конечно, мы и сами не знаем порой каких-то собственных перспектив, но придумывайте их, рисуйте в своем воображении вместе с ребенком. Это будет успокаивать его и вас, и снимать напряжение тревоги.

С **8-**до **11** лет на первое место выходит страх быть не тем, сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым нормам и требованиям и, прежде всего, ожиданиям родителей и педагога.

Считается, что до **9** лет более тревожными являются мальчики, к **9-11** годам тревожность становится одинаково выражена и у мальчиков, и у девочек, к **12** годам больше тревожности становится у девочек.

Это, так называемые, нормативные страхи и переживает их каждый ребенок. Но, если вовремя не обсудить их с детьми, то нормативные страхи закрепятся и будут мешать здоровому развитию ребенка.

Психологи считают, что у детей дошкольного и младшего школьного возраста **тревожность не является устойчивой чертой, и мы, взрослые, можем помочь детям почувствовать себя спокойней и уверенней.**

К подростковому возрасту тревожность может стать уже **устойчивой чертой и скорректировать ее уже гораздо сложнее.**

Чаще всего тревожными становятся дети, которые подвергаются влиянию **внутреннего конфликта**. По исследованиям Кочубей Б.И. причинами возникновения такого конфликта являются: **негативные требования** к ребенку, которые могут его унижить или поставить в зависимое положение. Например, «не делай этого», «так поступают только плохие дети», «никогда не трогай этого без меня» и др. Также негативно влияют на детей **неадекватные, чаще всего завышенные требования**, предъявляемые к ребенку. Пример, «я в твоём возрасте уже...». Внутренний конфликт и хаос в детской душе создают **противоречивые требования**, например школы и родителей или каждым из родителей и т.д.

Как же справиться с этой тревогой и ее неприятными последствиями?

Первым делом нужно успокоить ребенка, выслушать его и понять, чего он боится. Обсудить его переживания, объяснить перспективу развития событий.

Чаще делать что-то вместе с ним: рисовать, лепить, играть, петь, танцевать, читать книги и смотреть мультфильмы. Хорошо вместе выполнять какую-то домашнюю деятельность: готовить еду, выпекать что-то, стирать. Вместе стираться и прибираться в доме, давая ребенку посильные для него задания, и все это делать весело и доброжелательно.

Чтобы тревога не перешла в тревожность и не стала устойчивой личностной чертой ребенка, нужно поднять его **самооценку**. Самооценка у очень многих детей снижена, проявляется это в том, что ребенок очень **болезненно воспринимают критику** окружающих, во всем **винит себя, боится браться за новые задания** и говорит: «Нет, у меня не получится!», «Я не буду даже начинать!» Такие дети не стремятся достичь успеха, у них развита мотивация избегания неудачи.

Порой, чтобы вырасти в собственных глазах, дети с низкой самооценкой начинают искать недостатки у других детей, и это провоцирует сложности общения.

Чтобы повысить у ребенка самооценку, необходимо оказывать ему **максимальную поддержку**.

Для этого ласково называйте ребенка по имени и хвалите даже за минимальные успехи в присутствии других детей и взрослых. Например, «Ты сегодня очень красиво повесил форму» или «Как

аккуратно ты сегодня положил тетрадки в портфель!» Хвалите за те навыки, которые вы хотите развить у ребенка. Найдите ту часть навыка, которую он уже умеет делать хорошо, и похвалите, тогда он захочет научиться и той части, которая пока не получается.

Обязательно не забывайте хвалить за то, что у него уже давно получается!

Неприменно благодарите детей за помощь, за то, что они сделали по вашей просьбе, а особенно без нее! Порой мы забываем благодарить ребенка за какие-то привычные дела, которые он делает, и тем самым лишаем его подкрепления чувства самостоятельности и уверенности. Кроме того, без этих подкреплений в душе ребенка может развиться чувство обиды и безысходности, ощущение, что он ни на что не способен.

Дети видят себя глазами взрослых, если мы не скажем им, что они умеют и какие они молодцы, они этого о себе не узнают.

Старайтесь никогда ***не сравнивать*** навыки ребенка с другими детьми, у каждого свои способности и свой путь развития! Сравнивайте ребенка только с ним вчерашним. Например, «Как хорошо у тебя сегодня получилась эта буква! Молодец! Смотри, два дня назад было так, а теперь уже гораздо лучше! Видишь, как замечательно ты умеешь учиться!»

В школе тревожным детям очень трудно выполнять задания за фиксированное педагогом время, уровень тревоги у них просто начинает зашкаливать, и может случиться эмоциональный срыв. Поэтому мягко и постепенно тренируйте у них навык выполнения каких-то заданий за определенное время дома, в спокойной и доброжелательной обстановке.

Далее обязательно научите ребенка способам снятия физического и эмоционального напряжения.

Тревожного ребенка легко увидеть, обычно он сутулится, старается, как бы сжаться, сделаться меньше, незаметней. Поэтому у него зажаты мышцы шеи, спины, и надо научить его снимать эти мышечные зажимы. Снятию мышечного напряжения способствует обычный тактильный контакт, когда взрослый делает ***массаж***, разминает проблемные зоны ребенка. Хорошо помогает растирание яркими массажерами, этот процесс можно превратить в забавную игру.

В целом, любая игра наполняет ребенка положительными эмоциями и помогает справиться с тревогой.

Поиграйте с ребенком в игру **«Ласковый мелок»**. Для этого договоритесь с ним порисовать друг у друга на спине или ладошке, устройтесь поудобней и приступайте! Спросите у ребенка, что ему нарисовать и нарисуйте, выполняя его просьбу. Это может быть солнышко, цветок, машина, домик и т.д. Рисуйте легкими прикосновениями и приговаривайте: «Какой ласковый мелок рисует, тебе нравится, как он рисует?», «А теперь белочка прибежала и рисует своим ласковым хвостиком! Тебе нравится?» Рисуйте не пальчиком, а всей кистью руки.

Не просите ребенка угадывать то, что Вы нарисуете, это еще больше может повысить тревожность у ребенка, усилив ощущение, что он чего-то не знает или не умеет. Нарисовав, спрашивайте его, как вы нарисовали этот предмет, похожим или нет? А как бы он нарисовал? Дайте ему возможность нарисовать так, как он хочет, на Вашей спине или ладони. По окончании игры нежно «сотрите» все, что нарисовали и осторожно помассируйте спину и плечи ребенка.

Очень хорошо помогают дела, в которых ребенок что-то создает своими руками вместе с взрослым. Например, можно взять любую раскраску и нанести на изображения пластилин методом размазывания или слепить сказочных героев из прочитанной книжки или просмотренного мультфильма. Можно делать *поделки из бумаги* или *оригами*. Хорошо поиграть вместе в *настольные игры*.

Следующий способ помочь ребенку справиться с тревогой – это обучить его умению держать себя в руках в «трудных» ситуациях. В этих целях используется *ролевая игра*.

Сюжетом выбирайте те ситуации, которых ребенок боится. Например, боится отвечать на уроке, разыграйте эту ситуацию! Пусть проиграет роль ученика, которого спросили, а затем побудет в роли учителя. Погружаясь в роль ученика в домашней благоприятной обстановке, он лучше почувствует и поймет себя, и это уже будет снижать тревогу при ответе в школе. Проигрывая роль учителя, он как бы присваивает себе силу и уверенность этого персонажа и начинает меньше бояться. Также положительно действует на ребенка проигрывание роли смелого сказочного героя.

С младшими детьми можно проигрывать *«трудные» ситуации на куклах*.

Дети не всегда могут поделиться с нами своими переживаниями, порой они сами очень стесняются из-за них. Поэтому нам, взрослым, надо быть очень наблюдательными. Попробуйте мысленно ответить на следующие вопросы анкеты.

Анкета для родителей по выявлению тревоги у детей.

Отвечайте «да» или «нет» на вопросы.

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен и скован.
5. Смущается очень часто.
6. Часто говорит о возможных неприятностях.
7. Краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что снятся страшные сны.
9. Руки обычно холодные и влажные.
10. Нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.

- 12. Снижен аппетит.
- 13. Беспокойно спит и засыпает с трудом.
- 14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
- 15. Обычно легко расстраивается, беспокоен.
- 16. Часто не может сдержать слезы.
- 17. Плохо переносит ожидание.
- 18. Не любит браться за новое дело.
- 19. Не уверен в себе и своих силах.
- 20. Боится сталкиваться с трудностями.

Подсчет результатов

Суммируйте все ответы «да».

15 -20 баллов – высокая тревожность

7 – 14 баллов – средний уровень тревожности

1-6 баллов – низкая тревожность.

По этой же анкете можно проверить уровень собственной тревожности. Тревожность детей связана с тревожностью родителей, поэтому родителям важно поработать над собой.

Вот несколько рецептов для родителей, которые помогут снизить тревожность у себя.

Рецепты для взрослых.

- Постарайтесь более позитивно относиться к жизни. Поддерживайте внутренний диалог с собой только с помощью позитивных утверждений.
- Когда одолевают негативные мысли, тут же переключайтесь на что-то приятное.
- Ищите в каждом человеке и ситуации позитивные качества, а не недостатки.
- Окружите себя тем, что оказывает на вас положительное влияние.
- Начните принимать на себя ответственность в чем-то новом, пусть для начала это будет лишь небольшая часть.
- Если не можете повлиять на ход событий, просто отойдите в сторону и подождите.
- Увлечитесь чем-то сильно, чем-то значительным и интересным.

Подытоживая сказанное можно сделать следующие выводы:

1. Тревога может выполнять мобилизующую роль, но только на этапе подросткового возраста.

2. На деятельность детей младшего школьного возраста тревога оказывает дезорганизующее влияние, снижая ее продуктивность. Поэтому так важна помощь и поддержка взрослых.

3. Тревожность как устойчивая личностная черта формируется только в подростковом возрасте, чтобы этого не случилось, действуйте сейчас!

4. У детей младшего школьного возраста тревога – отголосок «трудной» для ребенка ситуации. Взрослые могут помочь с ней справиться.

Чтобы тревога не перешла в тревожность, берегите от нее свой внутренний мир, чтобы не заражать тревогой детей. А еще помните, что без вашей помощи дети самостоятельно с тревогой не справятся, им нужно дать поддержку и положительный ресурс.

***Пусть тревоги в вашем доме будут как можно меньше,
а здоровья как можно больше!***

**Педагог-психолог Центра Диалог»
Валентина Ивановна Катаева**