

Тревожные дети

тревожных родителей идут в школу

Торжественный и волнующий день: ваш ребёнок впервые идёт в школу. Сколько тревог у мам и пап! Сможет ли он проявить все свои достоинства? Что его ждёт? Как сложится школьная жизнь?

Перед школой тревога охватывает не только родителей, но и почти всех будущих первоклассников. Она бывает сильной или едва заметной, постоянной или ситуативной и может сильно портить жизнь большим и маленьким людям...

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях, в том числе таких, которые к этому не располагают.

Как родители могут заметить, что их ребёнок тревожен?

Внешне это может проявляться в поведении: ребёнок качается на стуле, грызёт ногти, сосёт пальцы, теребит волосы, долго и плохо засыпает. У него учащённое сердцебиение, часто болит живот или голова, сохнет во рту. Нередко он испытывает спазмы в горле и слабость в ногах.

Обычно такие дети чувствительны, сентиментальны, обидчивы и легкоранимы: чрезвычайно чутко, до болезненности, реагируют на любую оценку окружающих и предъявляют к себе завышенные требования. Тревожный ребёнок часто раздражается и не может сконцентрироваться, потому что внутренний голос внушает ему: «Ты не справишься! У тебя всё равно ничего не получится!»

Этих детей отличает зашкаливающее беспокойство, причём иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Настроенные на худшее, они чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в незнакомые игры, экспериментировать с новыми видами деятельности.

Однако стоит помнить, что тревожность, как любой нормальный страх исполняет и конструктивную функцию. В дошкольнике и младшем школьнике ещё не сформированы адаптивные механизмы к условиям окружающей действительности, поэтому тревожность защищает его от рискованных действий и поступков. Одновременно тревожность является

препятствием для активного познания окружающей действительности. У детей, готовящихся сесть за парту, возникает школьная тревожность: тревоги и волнения, связанные с предстоящей учёбой.

Причины школьной тревожности

Возможно, взрослые, очень занятые подготовкой ребёнка к школьному обучению, излишне беспокоятся и опасаются. Опасаются, что ребёнок не попадёт в нужную школу, не справится с требованиями, предъявляемыми к нему. Эти тревоги взрослых передаются сыну или дочке и формируют у детей целый комплекс страхов перед школой и неуверенность. Ведь если мама и папа так сильно волнуются, то, наверное, школа – это что-то страшное.

Каждый из взрослых стремится дать детям достойное образование. Но иногда в погоне за самым лучшим родители становятся чересчур требовательными, что, в свою очередь, провоцирует повышенную тревожность их чада, основанную на боязни не оправдать ожидания мамы и папы.

Для каждого родителя начало школьной жизни его ребёнка – волнительный момент. Перед взрослым встаёт множество требующих решения вопросов: как попасть в соответствующую школу, какого выбрать учителя, сложатся ли отношения с одноклассниками, справится ли ребёнок с программой, кто будет забирать его из школы...

Чаще всего состоянием родителя в этот момент руководит его внутренний ребёнок, который сам «прожил школу», имеет свой опыт и ожидания. Именно этот запуганный персонаж из негативного прошлого и навязывает реальным детям собственные тревоги и страхи.

Психологи давно выявили закономерность: тревожность ребёнка напрямую зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Тревожность детей возрастает прямо пропорционально тревожности их родителей. В семьях с доброжелательными отношениями дети более спокойнее, чем в семьях, где ведутся бесконечные «боевые действия». Авторитарный стиль (беспрекословное подчинение) родительского воспитания способствует проявлениям тревожности у ребёнка.

Как помочь ребёнку с повышенным уровнем тревожности?

- Очень важны для тревожного школьника отношения с первой учительницей, поскольку тревожные дети могут прекрасно учиться в условиях спокойной, доброжелательной атмосферы.
- Первоклассникам с повышенным уровнем тревожности не нужно напоминать об их просчётах и ошибках – они сами хорошо их знают и сильно переживают по поводу досадных промахов.
- Завышенные требования и постоянные нарекания со стороны взрослых лишь снижают возможности таких детей, вводят в состояние эмоционального стресса, повышая неуверенность в себе и формируя новые ситуативные страхи.
- Родителям и педагогам следует обращать особое внимание на статус тревожных детей в группе сверстников. Неприятие одноклассниками воспринимается тревожными детьми весьма болезненно. В конфликтной ситуации дети с повышенной тревожностью могут потерять самообладание, а потом сильно переживать по этому поводу.
- Взрослым следует помочь таким детям, регулярно подчёркивая и демонстрируя перед другими членами коллектива их положительные качества.
- Родителям необходимо разобраться со своими взрослыми сомнениями, страхами и тревогами. Ведь дети очень тонко улавливают деструктивные состояния, транслируя их далее окружающему миру.

Как показало исследование, проведённое группой московских учёных, будущие первоклассники, прежде всего беспокоятся об оценках и о том, как они будут учиться. Некоторые дети боятся отвечать на уроках, оставить дома ластик или линейку. Кто-то переживает, что мама с папой забудут забрать его из школы. Ещё дети тревожатся, что придётся идти в класс к незнакомым ребятам, где они не смогут найти друга – такого же, как в детском саду.

Нам, взрослым, необходимо научиться понимать и принимать тревогу ребёнка – он имеет на нее полное право!