

Тревожность ребёнка как состояние нервно – психического напряжения/ Тревожные дети

Тревожность – состояние нервно-психического напряжения, когда нейтральная ситуация воспринимается как угрожающая.

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 в таких, которые к этому не предрасполагают».

Почему возникает тревожность?

На вопрос: «*Почему возникает тревожность?*» нет однозначного ответа. Психопсихологи говорят, что причина в том, что желания человека не совпадают с возможностями или противоречат морали. Психиатры считают, что виной всему неправильное **воспитание и стрессы**. Нейробиологи утверждают, что основную роль играют особенности протекания нейробиохимических процессов в мозге.

Причины развития тревожности

1. Врожденные особенности нервной системы.

В основе тревожности лежит врожденная слабость нервных процессов, которая характерна для людей с меланхолическим и флегматическим темпераментом. Повышенные переживания вызваны особенностями нейробиохимических процессов, которые протекают в мозге. Эту теорию доказывает факт, что повышенная тревожность передается по наследству от родителей, следовательно, она закреплена на генетическом уровне.

2. Особенности воспитания и социальная среда.

Развитие тревожности могут спровоцировать чрезмерная опека родителей или недружелюбное отношение со стороны окружающих. Под их влиянием тревожные черты личности становятся заметны уже в детстве или проявляются в зрелом возрасте.

3. Ситуации, связанные с риском для жизни и здоровья.

Это могут быть тяжелые заболевания, нападения, автомобильные аварии, катастрофы и другие ситуации, которые вызвали у человека сильный страх за свою жизнь и благополучие. В дальнейшем эта тревога распространяется на все обстоятельства, которые ассоциируются с данной ситуацией. Так человек, переживший автомобильную аварию, испытывает тревогу за себя и близких, которые едут в транспорте или переходят дорогу.

4. Повторяющиеся и хронические стрессы.

Конфликты, проблемы в личной жизни, умственные перегрузки в школе или на работе истощают ресурсы нервной системы. Замечено, что чем больший негативный опыт у человека, тем выше его тревожность.

5. Тяжелые соматические заболевания.

Болезни, сопровождающиеся сильной болью, стрессом, высокой температурой, интоксикацией организма нарушают биохимические процессы в нервных клетках, что может проявляться тревожностью. Стресс, вызванный опасным заболеванием, вызывает склонность к негативному мышлению, что также повышает тревожность.

6. Гормональные нарушения.

Сбои в работе эндокринных желез приводят к изменению гормонального баланса, от которого зависит стабильность нервной системы. Часто тревожность связана с избытком гормонов щитовидной железы.

7. Неправильное питание и дефицит витаминов.

Нехватка питательных веществ приводит к нарушениям обменных процессов в организме. А мозг особенно чувствителен к голоданию. На выработку нейромедиаторов негативно влияет недостаток глюкозы, витаминов группы В и магния.

8. Отсутствие физических нагрузок.

Сидячий образ жизни и отсутствие регулярных физических упражнений нарушают обмен веществ. Тревожность – результат этого дисбаланса, проявляющийся на психическом уровне. И наоборот, регулярные тренировки активизируют нервные процессы, способствуют выбросу гормонов счастья и устранению тревожных мыслей.

9. Органические поражения головного мозга, при которых нарушается кровообращение и питание мозговой ткани:

- Перенесенные в детстве тяжелые инфекции;
- Травмы, полученные во время родов;
- Сотрясения мозга;

Психологи и нейробиологи сошлись на мысли, что тревожность развивается, если у человека есть врожденные особенности работы нервной системы, на которые наслонились социальные и психологические факторы

Психологические симптомы тревожности.

(могут проявляться периодически или большую часть времени)

- чрезмерные переживания без повода или по незначительной причине; предчувствие беды;
- необъяснимый страх, перед каким-либо событием; чувство незащищенности;
- неопределенный страх за жизнь и здоровье *(личное или членов семьи)*;
- восприятие обычных событий и ситуаций, как опасных и недружелюбных;
- подавленное настроение;
- ослабление внимания, отвлечение на тревожные мысли;
- сложности в учебе и работе из-за постоянной напряженности; повышенная критичность к себе;
- «*прокручивание*» в голове собственных действий и высказываний, повышенные переживания по этому поводу;
- пессимизм.

Физические симптомы тревожности

(объясняются возбуждением вегетативной нервной системы, регулирующей работу внутренних органов, выражены незначительно или умеренно).

- учащенное дыхание;
- ускоренное сердцебиение;
- слабость;
- ощущение кома в горле;
- повышенная потливость;
- покраснение кожи;
- метеоризм.

Поведенческие симптомы тревожности:

- сжимает кулаки;
- щелкает пальцами;
- тербит одежду;
- облизывает или кусает губы;
- грызет ногти;
- потирает лицо.

Следует отличать тревожность от тревоги. Если тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка (выступление на празднике, конкурсе и др.), то тревожность является устойчивым состоянием. Она 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.

Значение тревожности

Тревогу принято считать защитным механизмом, который должен предупреждать человека о надвигающейся опасности из вне или о внутреннем конфликте. Борьба желаний с совестью, представлениями о морали, социальными и культурными нормами. Это, так называемая, полезная тревожность. В разумных пределах она помогает избежать ошибок и поражений.

Повышенная тревожность считается патологическим состоянием (не болезнью, но отклонением от нормы). Часто она является реакцией на перенесенные физические или эмоциональные стрессы.

Норма и патология.

Нормой считается умеренная тревожность, связанная с тревожными чертами характера. В этом случае у человека часто появляется тревога и нервное напряжение по самым незначительным поводам. При этом вегетативные симптомы (*перепады давления, учащенное сердцебиение*) проявляются очень незначительно.

Признаками психических расстройств являются приступы сильной тревоги, длящиеся от нескольких минут до нескольких часов, во время которых ухудшается самочувствие: слабость, боль в грудной клетке, чувство жара, дрожь в теле. В этом случае тревога может быть симптомом:

- Тревожного расстройства;
- Панического расстройства с паническими атаками;
- Тревожной эндогенной депрессии;
- Невроза
- Неврастении;
- Шизофрении;
- Посттравматического стрессового расстройства.

Тревожный ребенок не обладает хорошим аппетитом, засыпает с трудом, спит беспокойно, жалуется, что ему снятся страшные сны. Он легко расстраивается, часто не может сдержать слезы, плохо переносит ожидание.

К чему может привести повышенная тревожность. Под влиянием тревоги происходят нарушения поведения:

1. Уход в мир иллюзий.

Часто тревога не имеет четкого предмета. Для человека это оказывается более мучительным, чем страх чего-то конкретного. Он придумывает причину страха, тогда на основе тревожности развиваются фобии.

2. Агрессивность.

Возникает, если у человека повышена тревожность и занижена самооценка. Для того, чтобы избавиться от гнетущего чувства он унижает других людей. Такое поведение приносит лишь временное облегчение.

3. Безынициативность и апатия, которые являются последствием длительной тревоги и связаны с истощением душевных сил. Снижение эмоциональных реакций мешает разглядеть причину вызывающую тревожность и устранить ее, а также ухудшает качество жизни.

4. Развитие психосоматического заболевания.

Физические симптомы тревожности (*сердцебиение, спазмы кишечника*) усугубляются и становятся причиной заболевания. Возможные последствия: язвенный колит, язва желудка, бронхиальная астма, нейродермит.

Как помочь тревожному ребенку?

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.

Обращайтесь к ребенку по имени, старайтесь делать ему как можно меньше замечаний, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Наказания же используйте лишь в крайних случаях. И наказывая, не унижайте ребенка!

В работе с тревожными детьми полезны игры и упражнения, в которых говорят комплименты, приятные слова, высказываются положительные мнения. Достижения детей могут отражаться на специальных стендах: «Звезда дня (недели)», «Цветок достижений», «Мы сегодня» и т. п.

2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

Необходимо привлекать всех детей к совместному обсуждению проблемы, говорить о чувствах, переживаниях, волнующих ситуациях, страхах, проводить психогимнастические упражнения. Можно использовать примеры литературных произведений и сказок.

Например, смелый человек – это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх. Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух, чего он боится.

Можно предложить нарисовать страх, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Нельзя сравнивать детей друг с другом. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия как спортивная эстафета. Лучше сравнивать достижения ребенка с его же результатами, показанными ранее. Даже если ребенок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям:

«*Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию*», или «Ваш сын закончил работу последним». Нельзя говорить про ребенка, что он хуже всех!

Необходимо исключать ситуации, в которых детские тревоги и страхи усиливаются. К тревожным детям не следует предъявлять завышенных требований, давать задания на скорость; спрашивать их следует в середине занятия; нельзя подгонять и торопить их.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать свои тревогу и страх словами. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка. Сказки и истории должны быть со счастливым концом: герой, пройдя через все преграды, обязательно должен добиться успеха.

Очень полезно в работе с тревожными детьми применять ролевые игры: разыгрывать ситуации, которые вызывают особую тревогу ребенка. Например, ситуация «*Бююсь врача*» даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей медицинского работника. В подвижной эмоциональной игре («*Война*», «*Казаки разбойники*») ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему компенсировать напряжение в реальной жизни. Перед выступлениями на концертах и праздниках, в конкурсах и соревнованиях полезно настраивать детей на успех, много репетировать (целенаправленные тренировки по отработке конкретного навыка, чтобы дети были готовы, уверенны, решительны).

3. Снятие мышечного напряжения.

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубоко дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирание тела. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу, для чего приготовить

маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться.

Родители тревожного ребенка не должны:

- предъявлять ему завышенных требований;
- угрожать невыполнимыми наказаниями («Уйду от тебя!», «Убью тебя!», «Рот заклею!» и т. п.);

Родители тревожного ребенка должны:

- ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи;
- снизить количество замечаний;
- быть ласковыми и нежными;
- помогать и поддерживать ребенка;
- быть единодушными и последовательными в своих действиях;
- выполнять вместе с ребенком упражнения на релаксацию.

Помните:

тревожность родителей зачастую передается ребенку, тревожность педагога – воспитанникам. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, **взрослый должен позаботиться о себе:** станьте менее тревожными сами!

Играем с детьми в подвижные игры для снижения тревожности и нервного напряжения

Подвижные игры хорошо зарекомендовали себя в снижении тревожности, снятии нервного напряжения, коррекции страхов, снижение агрессивности. Используя подвижные игры, можно победить страхи темноты, одиночества, неожиданного нападения, громких звуков.

«Прятки».

Ребенку необходимо спрятаться, и посидеть одному какое-то время, таким образом побеждается страх «оставаться одному». А если в пылу игры ребенок забежит в темный туалет или комнату и спрячется там - одолевается страх темноты. Тот, кто ищет, всегда появляется неожиданно, ребенок дрожит – «найдут, не найдут», а в результате снижение страха «неожиданного нападения». Взрослому надо замечать победы над собой у ребенка, похвалить за смелость. Хорошо, если тот, кто ищет, будет в процессе поиска слегка, очень аккуратно, «подпугивать» остальных: «Я сейчас всех найду и съем! Я злой и страшный серый волк!». Прекрасно будет поручить эту роль самому трусишке, но ребенок обязательно должен согласиться на эту роль, а то можно перестараться и получить обратный эффект.

«Жмурки».

Ведущий (тот, кто с завязанными глазами) может изображать любого страшного героя (Бармалея, Бабу-Ягу), а остальные участники стараются не попасть ему в руки. Варианты игры могут быть самые разные. Можно перемещаться по всему дому, подставляя вместо себя разные предметы, или «ноги замерли на месте», или можно только уклоняться – здесь все зависит от Вашей фантазии.

«Пятнашки».

В нее можно играть, начиная с самого младшего возраста. Вариантов этой игры множество. Ведущий может быть один или несколько. Пятнать можно только рукой или только каким-либо предметом, запятнанный ребенок замирает или выходит из игры, или становится на место ведущего. В выборе варианта все зависит от вашего желания. Только обязательное условие – проговорить все правила перед началом игры. Ну и в конце игры не забыть успокоить, расслабить детей.

«Динозаврики».

Дети, представляя себя «динозавриками», делают страшные мордочки, высоко подпрыгивая, бегают по комнате, поляне и издают душераздирающие крики. Игра интересна предоставляемой детям свободой, благодаря которой у них появляется возможность дать выход накопившимся страхам, противоречиям и обидам. Ведь даже у детей сейчас редко появляется возможность делать то, что хочется.

«Крокодил»

Выбирается водящий – он будет «крокодилом», (взрослый) — вытягивает вперед руки одна на другой, изображая зубастую пасть. Дети просовывают руки в «пасть». «Крокодил» с невозмутимым видом отвлекает детей, поет песни, притопывает ногами, подпрыгивает и неожиданно смыкает руки – «пасть». Кто попался, становится «крокодилом».

В такой игре развивается ловкость, наблюдательность, внимание, снимаются страхи.

«Сражение великанов с чудовищами»

Понадобится: веревка или ковер, шарики, скатанные из газеты. Вербка или ковер отмечают территорию корабля, где помещаются великаны.

Действующие лица: великаны и воображаемые чудовища.

Содержание: Игра заключается в том, чтобы с силой бросить бумажные шарики.

Инструкция: «Вы – великаны и плывете на корабле в свою страну. Вдруг ваш корабль окружают чудовища. Они хотят забраться на него. На корабле есть бочки. Великаны, бросайте бочки в этих чудовищ, отбивайтесь! Бросайте со всей силы!»

В конце игры взрослый обязательно должен сообщить о том, что чудовища побеждены, а их корабль миновал страшное место.

«Солдат»

Напряжение и расслабление, снятие мышечных зажимов.

Под определенную музыку «солдаты» бегают, «сражаются», «увертываются от пуль». На хлопок взрослого «солдаты» падают на ковер, на спину, все расслаблены — «отдыхают». Взрослый подходит и проверяет, как расслаблены ноги и руки. Сначала у детей бывают зажаты конечности. Постепенно дети учатся расслабляться, пропадают зажимы, ребенок становится более раскованным, свободным.