

Консультация для родителей
«Тревожность у детей дошкольного возраста
Причины возникновения и особенности
проявления»



«Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях»

Немов Р.С.

Тревожность является переживанием эмоционального дискомфорта, связанным с ожиданием неблагоприятного исхода, с предчувствием грядущей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

Возникновение тревожности у детей связано с неудовлетворением возрастных требований ребенка.

Такое состояние бывает при нервно-психических заболеваниях и у здоровых детей, переживающих последствия психотравмы.

Как черта личности тревожность связана с генетическими свойствами функционирующего мозга

человека, это обуславливают повышенное чувство эмоционального возбуждения, эмоциональной тревоги.

Состояние в виде беспокойства, страха, агрессии у детей иногда могут быть вызваны неудовлетворением притязаний на успех. Это дети с высокой самооценкой, у которых нет возможностей для реализации своих притязаний. Неадекватно высокая самооценка у детей складывается не как проявление врожденного стремления к превосходству, а в результате неправильного воспитания, завышенных самооценок взрослыми успехов ребенка, захваливания, преувеличения его достижений.

У ребенка вырабатываются механизмы защиты и он старается найти причину своих неудач в других: вступает в конфликт со всеми, проявляет раздражительность, обидчивость, агрессивность. Нужно переключить интересы и притязания ребенка в ту область, где он может добиться успеха и утвердить себя.

К 4 - 5 годам у ребенка может появиться чувство непригодности, неудовлетворенности, неполноценности.

Можно выделить несколько источников тревоги:

1. Из-за потенциального физического вреда. Это вид беспокойства возникает в результате ассоциирования некоторых стимулов, угрожающих болью, опасностью, физическим неблагополучием.

2. Из-за потери любви (любви матери, расположения сверстников).

3. Может быть вызвана чувством вины (обычно проявляется не ранее 4-х лет). У старших детей чувство вины

характеризуется чувством самоунижения, досады на себя, как не достойного.

4. Из-за не способности овладеть средой (если человек чувствует, что не может справиться с проблемой, которую выдвигает среда).

5. Может возникнуть и в состоянии фрустрации - это переживание, возникающее при наличии препятствий к достижению желаемой цели.

6. Незначительная тревога свойственна человеку в той или иной степени и действует мобилизующе к достижению цели. Сильное чувство тревоги может привести к отчаянию.

7. Большое значение придается семейному воспитанию и роли матери, их взаимоотношениям.

В объективно тревожной ситуации переживание тревоги - это нормальная адекватная реакция, свидетельствующая о нормальном восприятии мира, правильном формировании личности. И это не является показателем тревожности субъекта.

Тревога без достаточных оснований означает, что восприятие мира является искаженным, неадекватным. Это рассматривается как особое свойство ребенка.

Важную роль в жизни детей играют эмоции. Они помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Эмоции дошкольника легко прочитываются на лице, в позе, жесте, во всем поведении.

Тревожные дети - это обычно не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Это приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Таких детей называют скромными, застенчивыми, но аккуратность,

дисциплинированность носит защитный характер – ребенок делает все, чтобы избежать неудач.

Высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции. Когда общение ребенка и взрослого носит авторитарный характер (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений, запретов, постоянное одергивание), ребенок теряет уверенность в себе и в своих силах. То есть испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в тревожность.

Гиперопека – установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, родитель заражает своими страхами ребенка и способствует формированию у него тревожности.

Завышенные требования со стороны родителей и воспитателей могут способствовать усилению тревожности вызывая ситуацию хронической не успешности, которая легко перерастает в тревожность.

Способствуют формированию тревожности – частые упреки, вызывающие «чувство вины». Ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями.

Родители внушают детям страхи своими угрозами, вроде: «Тетя тебя заберет», «Уйду от тебя», «Не приду за тобой» и др.

Неуверенность порождает тревожность, а это формирует соответствующий характер. Неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышено внушаем. Он опасается других, ждет нападения и обиды.

Что способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, основанной на умозаключении: «чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня». Но в глубине души у него все та же тревожность, растерянность, неуверенность, отсутствие твердой опоры. Реакция психологической защиты выражается в отказе от общения. Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен, уходит в мир «фантазий», где он разрешает свои невоплощенные потребности.

Уровень тревожности у мальчиков и девочек различен. В дошкольном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Девочки связывают свою тревогу с другими людьми. Мальчики же боятся физических травм, наказаний, которых можно ожидать от родителей или вне семьи.

Негативные последствия тревожности выражаются в том, что, не влияя на интеллектуальное развитие, тревожность может отрицательно сказаться на формирование нестандартного, творческого мышления.

Радует, что у детей дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и при проведении психолого-педагогических мероприятий можно снизить тревожность ребенка при совместных усилиях педагогов и родителей.

«От того, как прошло детство, кто вел ребенка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира – от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш». В.А. Сухомлинский.