

ТРЕВОЖНЫЕ И ЗАСТЕНЧИВЫЕ ДЕТИ – КАКИЕ ОНИ?



В психологии под тревожностью понимается "устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного времени", эмоциональный дискомфорт.

Виды тревожности

Тревожность как качество личности. Присуща ребенку-астенику, который склонен к пессимизму. Чаще всего такой подход к жизни перенимается от близких. Такой ребенок очень похож на своих родителей.

Пример. Мама 5-летней девочки жалуется, что дочь не может подойти к воспитательнице что-то спросить, плачет при расставании. Во время разговора речь женщины была тихой и прерывистой, на глазах – слезы.

В подобных случаях трудно понять до конца, что в поведении ребенка является результатом воспитания, а что передалось по наследству. Много зависит от врожденных особенностей характера, например, такая тревожность свойственна детям с темпераментом меланхолика. Такой ребенок всегда будет испытывать некий эмоциональный дискомфорт, он

медленно адаптируется к тем или иным ситуациям, а любое изменение в привычной жизни надолго лишает его душевного равновесия.

Тревожность ситуативная связана с конкретной ситуацией, является результатом каких-то событий. Например, после болезненной процедуры у врача ребенок начинает бояться всех врачей.

Ситуативную тревожность можно свести к минимуму, но совсем избавиться от нее получается не у всех – у многих взрослых осталась тревога перед посещением врача, авиаперелетом или экзаменом.



Школьная тревожность – разновидность ситуативной тревожности. Ребенка волнует и беспокоит все, что связано со школой. Он боится контрольных работ, отвечать у доски, получить двойку, ошибиться. Такая тревожность часто проявляется у детей, родители которых предъявляют завышенные требования и ожидания, у детей, которых сравнивают с более успешными сверстниками. Такая тревожность часто встречается в классах шестилеток – такие маленькие дети могут плакать из-за незначительных затруднений (забыл линейку, не понял, что делать, родители пришли на пять минут позже и т.д.). Становясь старше, ребенок менее эмоционально

реагирует на трудности, чувствуя себя более компетентным, он меньше боится перемен и быстрее адаптируется к изменениям.

В психологии «застенчивость» рассматривается как комплекс ощущений неловкости, растерянности, стыда, препятствующий нормальному общению, наиболее часто проявляется в ситуации знакомства с новыми людьми.

Как правило, застенчивость, как характеристика поведения, начинает складываться в дошкольном возрасте. С течением времени её проявления становятся более устойчивыми и распространяются на всю коммуникативную сферу человека.

Быть застенчивым - значит бояться общения. На сегодняшний день в психологии распространена точка зрения, что застенчивость формируется в результате негативных переживаний, которые возникают у ребёнка в процессе общения и постепенно закрепляются в сознании.

Основные затруднения в общении застенчивого ребенка с другими людьми лежат в сфере его отношения к самому себе и отношения к нему других людей. Традиционно считается, что у застенчивых детей снижена самооценка, что они плохо думают о себе. Однако исследования показали, что это не совсем так. Как правило, застенчивый ребенок считает себя очень хорошим, то есть, отношение к себе как к личности у него самое положительное.

Проблема заключается в другом. Он часто сомневается в положительном отношении к себе других людей, особенно незнакомых. В общении с близкими людьми характер отношения взрослых ясен для ребенка, а в общении с посторонними – нет, поэтому в общении с ними застенчивость проявляется ярче всего.

С возрастом у застенчивых детей наблюдается тенденция к разрыву в оценке себя самими и другими людьми. Они продолжают высоко оценивать себя со своей точки зрения, но все ниже – с точки зрения взрослых.

Сомнение в положительном отношении к себе других людей вносит дисгармонию в самоощущение ребенка, заставляет его мучиться сомнениями относительно ценности своего «Я». Все, что делает такой малыш, проверяется им через отношение других. **Чрезмерная тревога о своем “Я” часто заслоняет содержание его деятельности.** Он сосредоточен не столько на том, что делает, сколько на том, как его оценят взрослые. Признание и уважение всегда выступают для него в качестве главных, заслоняя и познавательные и деловые интересы, что препятствует реализации своих подчас очень хороших способностей и адекватному общению с другими.

Но в ситуациях, когда ребенок "забывает о себе", он становится таким же открытым и общительным, как и его незастенчивые ровесники.

Застенчивые дети ведут себя, как правило, тихо и спокойно. Они всегда послушны, исполнительны, редко делают что-либо недозволенное, не проявляют инициативу. В играх и других видах деятельности занимают, как правило, второстепенные роли, либо вообще не принимают участие, сидят тихо и занимаются каким-либо своим делом. Дети испытывают страх любых публичных выступлений, даже если это всего-навсего необходимость отвечать на вопросы знакомого педагога или воспитателя на занятиях. Они редко выступают на праздниках, при выступлении часто теряются, забывают слова, стремятся быть незаметными в группе сверстников. Как правило, проявляют скованность в новой ситуации. В контакте со взрослыми стараются избегать встречаться с собеседником глазами. Застенчивые дети постоянно ориентированы на оценку своих действий.

Внешне кажется, что такие дети уравновешенны, спокойны, но это не так. Все переживания, негативные эмоции остаются внутри и могут стать причиной серьезных заболеваний.

Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться - задача вполне выполнимая. Чем раньше начнём преодолевать застенчивость, тем лучше. С возрастом ребёнок непроизвольно фиксирует внимание на своей застенчивости и особенностях своего

характера, у него формируется стереотип застенчивого поведения, оно закрепляется и тяжело корректируется.

В работе с застенчивыми детьми важна тактичность, терпение. Застенчивому ребенку необходимо помочь развить все его внутренние потенциалы, чтобы в дальнейшем он чувствовал себя полноценным членом общества.