

Тревожность детей — к чему она может привести

Тревога (тревожность) — отрицательные эмоциональные переживания, вызванные ожиданием чего-то опасного, направленные на неопределенный, неизвестный объект, не связанные с конкретными событиями или объектами. Возникают периодически. Когда человек боится чего-то конкретного, то речь идет о *страхе*.

С одной стороны, низкая тревожность может быть *полезна* — во-первых, она показатель несоответствия поведения и действия, сложившейся ситуации (человек может изменить свое поведение на более подходящее, если почувствует тревогу); во-вторых, в относительно простых, привычных и знакомых ситуациях тревога способствует успешности деятельности (привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата).

Например, мы способны приложить сверхусилия, чтобы подготовиться к экзамену или мы бежим со всех ног, если чувствуем, что можем опоздать на поезд. Нормальный уровень тревоги сопутствует росту и развитию человека, ведь вполне естественно, когда нервничает ребенок идущий в первый класс, юноша перед первым свиданием, студент перед экзаменом.

С другой, избыточная тревожность может нести *вред* — во-первых, она препятствует и даже ведет к

полной дезорганизации деятельности даже в простых и знакомых нам ситуациях; во-вторых, искажает личностные особенности.

Поэтому ***нормальный (оптимальный) уровень тревожности необходим*** для успешной адаптации, жизни и деятельности начиная с подросткового возраста.

Чрезмерно высокий уровень ведет к нарушению адаптации, поведения и деятельности.

На фоне постоянной или повышенной тревожности у ребенка *легко возникают опасения, волнения, страхи*. Тревожность влечет за собой недостаток уверенности в себе заставляет заранее отказываться от деятельности, которая кажется слишком трудной. По той же причине *занижается оценка достигнутых результатов*, они кажутся либо несущественными, либо плохими самому ребенку.

Из-за высокой тревоги *затруднено принятие решения или выполнение действий*, так как человек чересчур сосредоточен на тех неблагоприятных последствиях, которые может повлечь за собой то или иное решение, действие. Из-за низкой уверенности в себе и высокой тревожности часто наблюдаются *трудности в общении* (особенно при вхождении в новый коллектив), *трудности в освоении новой деятельности*.

Высокая тревожность может привести к *бессоннице*, трудностям при засыпании, способствует развитию астении (усталости, истощения), повышает риск психосоматических заболеваний.

Повышенная тревожность может приводить к *рассеянности внимания* и спутанности сознания, что в

свою очередь ведет к *трудностям в обучении*, к снижению концентрации внимания.

Высокая тревога снижает эффективность и успешность деятельности. Что вызывает *негативные переживания*, ввиду не достижения желаемого или нужного результата.

Сниженная эффективность деятельности вызывает *негативные оценки и отзывы со стороны окружающих*, отрицательные последствия, которые, закрепляют у подростка обоснованность тревоги в подобных ситуациях. В итоге тревога в похожих ситуациях возникает повторно, могут даже сформироваться устойчивые *страхи или фобии*.

Повышенная тревога может стать причиной избыточной *конфликтности*, когда человек чувствует тревогу, угрозу, не понимает причину, но стремится разрешить тревожное состояние агрессией в чей-то адрес

Постоянно пребывая в тревоге по поводу одной и той же ситуации ребенок рано или поздно начинает чувствовать свою *беспомощность*, неспособность что-либо изменить в данной ситуации, преуменьшает свои возможности и перестает прилагать усилия.

Для школьников характерна *зависимость тревожности от возраста*. Естественным является некоторое повышение тревожности у пятиклассников (переход в среднее звено школы и привыкание к новым условиям обучения), у учащихся выпускных 9 и 12 классов (подготовка к выпускным экзаменам и поступлению в новое учебное заведение)

В младшем школьном возрасте (1-4 класс) более тревожны мальчики, а в раннем юношеском — более

тревожными оказываются девушки (9-12 класс).

Как снизить уровень тревожности?

Ежедневно отмечайте успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи, друзьям (как вашим так и ребенка), воспитателям, учителям.

Если ребенок проявляет тревожность откажитесь от критики в его адрес, от слов, которые унижают достоинство ребёнка (даже если вам так не кажется, но ребенок воспринимает их именно так).

Родители тревожного ребёнка должны быть едиными и последовательными, поощряя и наказывая его. Не зная как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку или двойку, ребенок боится ещё больше, развивается тревожное ожидание.

Снизьте свою тревожность, зачастую тревожность родителей передается детям. Для этого прекрасно подойдут упражнения на релаксацию или расслабление. Можно делать их вместе с ребенком.

Не требуйте от ребенка того, что он не может выполнить. Если ребёнку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

Постарайтесь определить, что может быть причиной тревожности ребенка и помогите ему устранить ее (разрешить возникшую трудность, побороть сомнения и т.д.).

Педагог-психолог