

Дитина тривожиться: виявляємо причину

та надаємо допомогу

Тривога — важлива емоція, яка попереджає про небезпеку й мобілізує до відповідних дій. У мозку функціонує комплексна система тривоги. Вона дає змогу вчасно помічати загрози та запобігати їм. Утім, система тривоги може давати збій: зумовлювати страх тоді, коли небезпеки насправді немає, змушувати перейматися через малоімовірні загрози або такі, на які не можна вплинути. Тож із часом тривожність може стати рисою особистості й поступово закріпитися в поведінці.

Як і коли формується тривожність

Тривога, так само як і страх, — не негативне явище. Це своєрідний «захисний механізм» нервової системи. Він допомагає в екстремальних ситуаціях адекватно зреагувати на небезпеку й вчасно захиститися або врятуватися. Та коли цей «механізм» починає працювати понаднормово, переживання тривоги у певних ситуаціях, тобто ситуативна тривога, переростає у стійку рису характеру — особистісну тривожність.



Тривожність — стійкий стан емоційного дискомфорту, пов'язаний із відчуттям потенційної небезпеки та негарздів.

Тривожність як риса характеру починає поступово формуватися у старшому дошкільному віці. Водночас закріплюється звичка сприймати нешкідливі ситуації як загрозу. І що частіше трапляються «небезпечні» ситуації, то сильніше дитина очікує, що вони повторяться, і, як наслідок, більше тривожиться. Відтак дитина потрапляє у своєрідне замкнене коло.

Усі діти різні, тож і тривожність виражають по-різному. Однак є і загальні прояви, які притаманні тривожним дітям¹. Найпростіший спосіб виявити в дитини тривожні прояви — поспостерігати за її поведінкою².

Вважають, що схильність до тривожності — показник слабкого типу нервової системи. Утім, не варто думати, що це погано. Слабкому типу нервової системи, на відміну від сильного, притаманна чутливість, або сенситивність. До того ж не всі діти з підвищеною чутливістю стають тривожними, адже чимало залежить від стилю виховання та взаємин у сім'ї.

Які чинники зумовлюють підвищену тривожність

Підвищену тривожність у дитини можуть спричинити різні чинники. Найвагоміші серед них — ситуація в сім'ї та виховний вплив батьків.

Ситуація в сім'ї та стиль виховання

Тривожність може бути реакцією на напружену ситуацію в сім'ї, приміром, коли батьки або інші члени сім'ї постійно сваряться, розмовляють на підвищених тонах. Навіть коли агресія не спрямована на

дитину безпосередньо, вона все одно відчуває тривогу, коли спостерігає за сваркою близьких дорослих чи чує її крізь зачинені двері.

Коли в одних і тих самих ситуаціях хтось із батьків чи близьких дорослих то дозволяє дитині щось, то забороняє, це також може зумовити тривожність. Через таку непослідовність дорослих дитина розгублюється й не розуміє, як вона має поводитися.

Вербальна й невербальна агресія

Вербальна агресія батьків, вихователів та інших значущих для дитини дорослих може спричинити у неї підвищену тривожність. Невербальні прояви агресії, як-от недовіра чи порушення особистих меж дитини, теж шкодять її психічному здоров'ю й нерідко стають причиною тривожності.

Суперництво

Суперництво теж може стати причиною тривожності. Коли дитина потрапляє в ситуацію конкуренції, вона намагається привернути до себе якомога більше уваги дорослих і відчуває через це тривогу.

Підвищена відповідальність

Ще один чинник, який може спровокувати тривожність у дитини, — підвищена відповідальність. У такому разі дитина може тривожитися через те, що не виправдає сподівань значущого для неї дорослого і, як наслідок, він не звертатиме на неї уваги.

Зміни

Зміна звичного оточення та умов, перехід до інших соціальних взаємин, приміром, в інший дитячий садок або школу, також можуть підвищити тривожність.

Як зменшити тривожність

Для того щоб допомогти дитині, яка проявляє підвищену тривожність, необхідно проводити з нею заняття, спрямовані **підвищувати самооцінку**, навчати емоційної саморегуляції та релаксації.

Діти з високим рівнем тривожності часто мають занижену самооцінку. Тривожна дитина зазвичай гостро реагує на будь-який неуспіх і може відмовлятися брати участь у певній діяльності. Тому під час взаємодії з тривожною дитиною треба уникати завдань, що передбачають конкуренцію, мають змагальний характер, а також не порівнювати її з іншими дітьми. Не можна змушувати тривожну дитину одразу розпочинати новий для неї вид діяльності. Важливо дати дитині змогу певний час поспостерігати, як це роблять інші діти.

Тактильна взаємодія

Дитина, що має високий рівень тривожності, не почувається в безпеці. У такому разі дорослі — батьки й вихователі — мають дати дитині змогу відчути, що вона перебуває під їхнім захистом, допомогти їй встановити довірливі взаємини з оточенням³. Для цього в пригоді стане тактильна взаємодія. Нехай батьки **частіше обіймають і гладять** дитину по голові, роблять їй масаж. Це зміцнить зв'язок між дитиною та батьками й допоможе їй почуватися захищеніше.

Вихователі також можуть грати з дитиною в тактильні ігри, **ігри з крупами**, ліпити, малювати пальчиками чи долоньками. Якщо змога, можна проводити заняття у сухому басейні з кульками чи плавати. Це допоможе зняти м'язове напруження й розслабитися.

Сюжетно-рольові ігри

Подолати тривожність допоможуть також сюжетно-рольові ігри та драматизація. Коли дитина грає роль слабкого беззахисного персонажа, вона може переконатися, що інші люди теж іноді тривожаться і чогось бояться, і це — це нормально. І навпаки, граючи сильного, хороброго персонажа, дитина приміряє на себе **роль сміливця** й згодом з допомогою дорослих може розвинути в себе ці вольові якості.

Отже, читати й інсценізувати тематичні казки, проводити сюжетно-рольові ігри та тактильні види діяльності, а що головніше, створювати відчуття безпеки й захищеності — важливі завдання в роботі з тривожними дітьми. Пам'ятайте, що кожна дитина, що перебуває поруч із дорослими, які люблять і приймають її, рано чи пізно впорається зі своїми труднощами.

За матеріалами Е-журналу «Практичний психолог: дитячий садок»