

Такие разные дети. Преодоление
стеснительности, агрессивности,
замкнутости.



Замкнутые дети

Замкнутость трактуется как обособленность, отчужденность, сдержанность, скрытность, отдаленность.

Замкнутый ребенок часто испытывает потребность в отдалении от слишком болезненного для него мира. Взрослые, как правило, довольны такими детьми, потому что они причиняют мало беспокойства.

В чем проявляется замкнутость? Такие дети часто молчат, храня внутри себя свои чувства и переживания. Они хорошо ведут себя в детском саду, успешно занимаются, выполняют свои домашние обязанности, соблюдают правила, ни на что не жалуются, не плачут, не дерутся, не ссорятся со сверстниками. Они разговаривают только тогда, когда это необходимо. Замкнутый ребенок может говорить очень тихо, почти шепотом.

Такие дети проводят очень много времени в одиночестве. Большое скопление детей и взрослых, чрезмерный шум и суета могут даже пугать их.

Замкнутость может проявляться как своеобразная защита от чрезмерно опекающего взрослого. Например, не разговаривать – единственное оружие, которое ребенок может использовать против требований взрослого (родителей, педагогов). Однако, даже если ребенок не разговаривает, это не значит, что ребенок не слышит, что ему говорят.

Как помочь замкнутым детям?

1. К очень замкнутым детям подход должен быть постепенным. Родителям и педагогам надо быть очень терпеливыми и готовыми затратить много времени, пока у ребенка не появится ответная реакция.

2. Если у ребенка отсутствует игровой опыт, то необходимо регулярно играть с ним: каждый день показывать, как пользоваться игрушкой, постепенно подключая его к играм других детей.

3. Дружественные отношения (на равных), интересные занятия, приятельские болтовня и беседы без требования ответов могут постепенно создать чувство доверия и помочь замкнутому ребенку открыться.

4. Очень важна для замкнутых детей физическая ласка и эмоциональная поддержка взрослых: чаще говорите одобрительные слова, подчеркивайте способности и возможности ребенка, обнимайте его, проявляйте уважение к его личности.

Родители, помните: от вас зависит очень многое!

Агрессивные дети

Слово «агрессия» произошло от латинского «agressio», что означает «нападение», «приступ». В психологическом словаре приведено следующее определение данного термина:

«**Агрессия** – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.)».

Признаки агрессивности могут проявляться уже в детстве. В качестве основных **причин агрессивности** у детей можно выделить следующие:

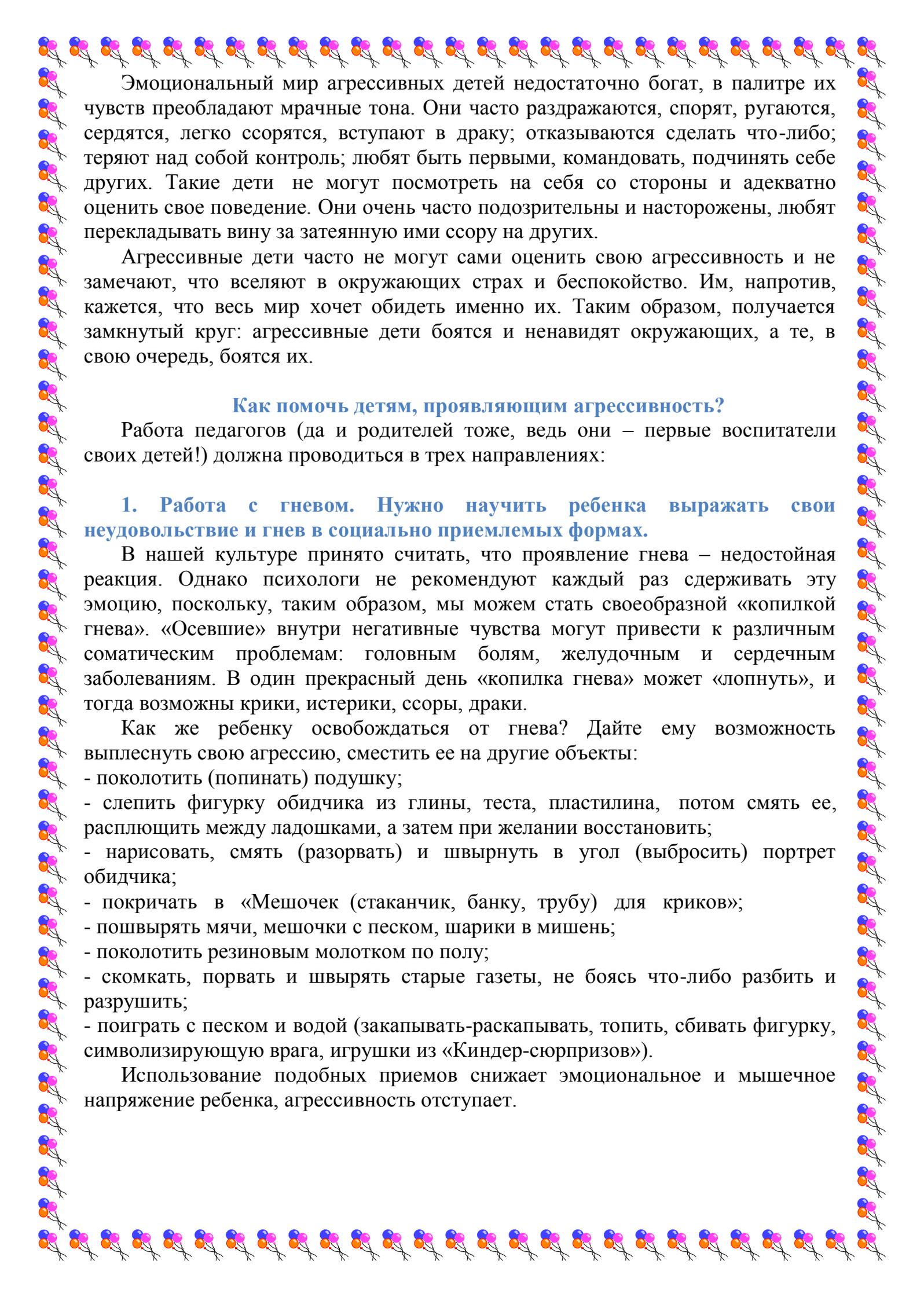
- недостатки воспитания;
- низкий уровень эмоционально-волевой сферы ребенка;
- несформированность механизмов саморегуляции поведения;
- неблагополучие семьи;
- страх ребенка быть обиженным, отверженным, никому ненужным;
- некоторые соматические заболевания, поражения головного мозга;
- негативное (жестокое, безучастное) отношение (взрослого, сверстников) к ребенку;
- агрессивное поведение окружающих;
- демонстрация насилия по телевизору и др.

Вспышки ярости с элементами агрессивного поведения впервые наблюдаются тогда, когда желание ребенка по какой-то причине не выполняется. Порой агрессивность ребенка является частью протеста против действий взрослых, принуждающих его к чему-либо. Иногда, не имея адекватных средств общения, ребенок кулаками стремится занять лидерское место в группе сверстников.

Детская агрессия – это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумение адекватно реагировать на происходящие вокруг ребенка события. Переживания и разочарования, которые взрослым кажутся мелкими и незначительными, для ребенка оказываются острыми и труднопереносимыми в силу незрелости его нервной системы.

Физическая агрессия выражается как в драках (направлена на людей), так и в форме разрушительного отношения к вещам. Дети рвут книги, разбрасывают и ломают игрушки, вещи. Иногда агрессивность и разрушительность совпадают, и тогда ребенок швыряет игрушки и вещи в других детей или взрослых.

Вербальная агрессия выражается словами: дети ругаются, дразнят, оскорбляют других.



Эмоциональный мир агрессивных детей недостаточно богат, в палитре их чувств преобладают мрачные тона. Они часто раздражаются, спорят, ругаются, сердятся, легко ссорятся, вступают в драку; отказываются сделать что-либо; теряют над собой контроль; любят быть первыми, командовать, подчинять себе других. Такие дети не могут посмотреть на себя со стороны и адекватно оценить свое поведение. Они очень часто подозрительны и насторожены, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других.

Агрессивные дети часто не могут сами оценить свою агрессивность и не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им, напротив, кажется, что весь мир хочет обидеть именно их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь, боятся их.

Как помочь детям, проявляющим агрессивность?

Работа педагогов (да и родителей тоже, ведь они – первые воспитатели своих детей!) должна проводиться в трех направлениях:

1. Работа с гневом. Нужно научить ребенка выражать свои неудовольствие и гнев в социально приемлемых формах.

В нашей культуре принято считать, что проявление гнева – недостойная реакция. Однако психологи не рекомендуют каждый раз сдерживать эту эмоцию, поскольку, таким образом, мы можем стать своеобразной «копилкой гнева». «Осевшие» внутри негативные чувства могут привести к различным соматическим проблемам: головным болям, желудочным и сердечным заболеваниям. В один прекрасный день «копилка гнева» может «лопнуть», и тогда возможны крики, истерики, ссоры, драки.

Как же ребенку освободиться от гнева? Дайте ему возможность выплеснуть свою агрессию, сместить ее на другие объекты:

- поколотить (попинать) подушку;
- слепить фигурку обидчика из глины, теста, пластилина, потом смять ее, расплющить между ладонками, а затем при желании восстановить;
- нарисовать, смять (разорвать) и швырнуть в угол (выбросить) портрет обидчика;
- покричать в «Мешочек (стаканчик, банку, трубу) для криков»;
- пошвырять мячи, мешочки с песком, шарики в мишень;
- поколотить резиновым молотком по полу;
- скомкать, порвать и швырять старые газеты, не боясь что-либо разбить и разрушить;
- поиграть с песком и водой (закапывать-раскапывать, топить, сбивать фигурку, символизирующую врага, игрушки из «Киндер-сюрпризов»).

Использование подобных приемов снижает эмоциональное и мышечное напряжение ребенка, агрессивность отступает.

2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля негативных эмоций.

Далеко не всегда агрессивный ребенок признается, что он агрессивен. Более того, в глубине души он уверен в обратном: это все вокруг агрессивны. К сожалению, такие дети не всегда могут адекватно оценить свое состояние, а тем более состояние окружающих, детям сложно распознать свои и чужие эмоции.

Для тренировки навыка распознавания эмоциональных состояний педагогами в работе с детьми широко применяются пиктограммы, «Экраны настроения», разрезные шаблоны, психогимнастики, разнообразные этюды, упражнения и игры. Полезны тренинги перед зеркалом с рассказом-описанием, что чувствует ребенок в данный момент, какое у него настроение, как он выглядит.

Если ребенок научится точно оценивать эмоциональное состояние, то сможет вовремя среагировать на сигналы, которые подает тело. В более старшем возрасте, верно «расшифровывая» послания своего тела, ребенок сможет понять: «Мое состояние близко к критическому. Жди бури». И зная несколько приемлемых способов выплескивания гнева, он сможет успеть принять правильное решение и предотвратить конфликт.

3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.

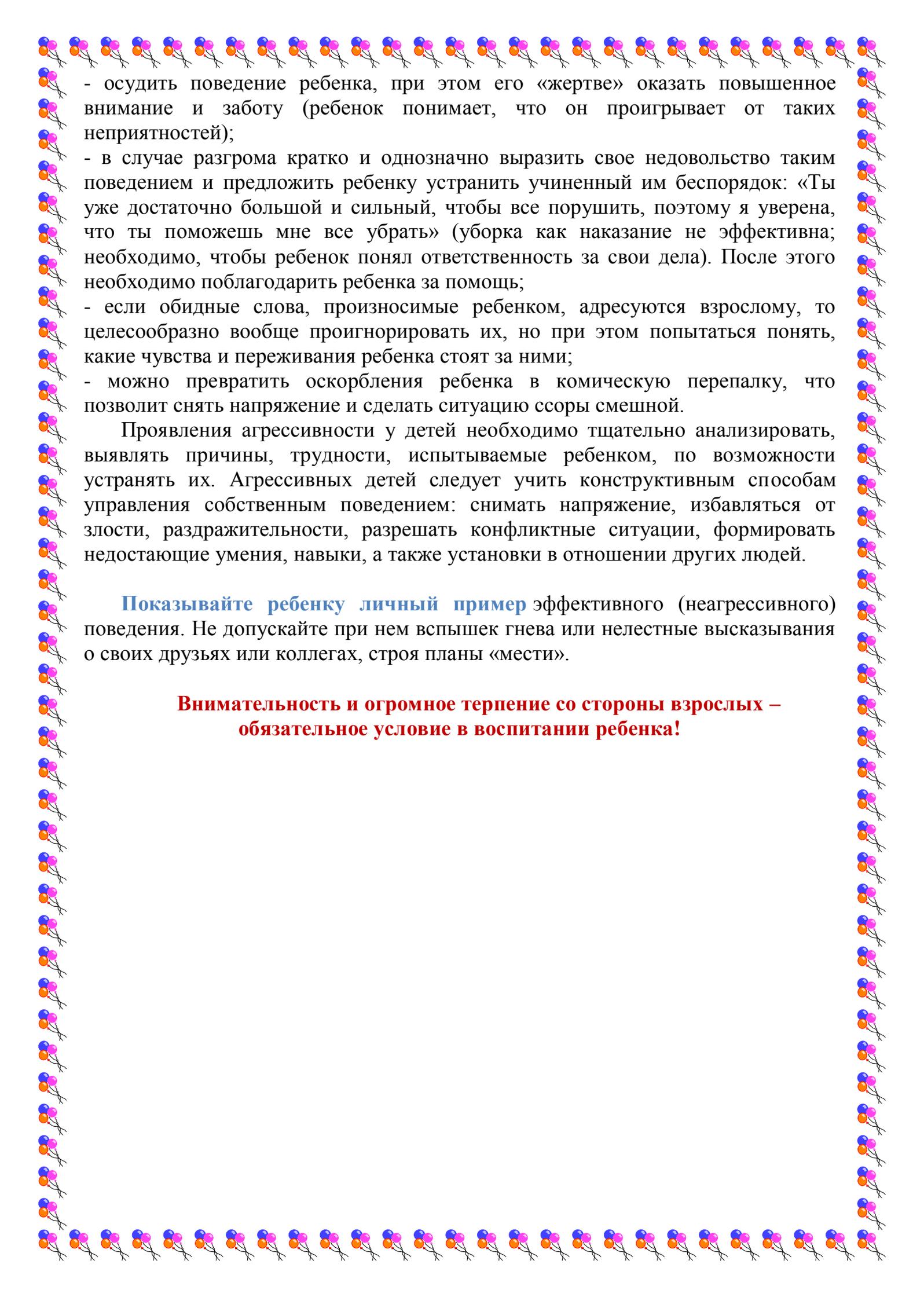
Агрессивные дети, как правило, имеют низкий уровень эмпатии – способности чувствовать и понимать состояние другого человека, умения вставать на его позицию. Агрессивных детей чаще всего не волнуют переживания и страдания окружающих, они даже представить себе не могут, что другим людям может быть неприятно и плохо.

Для развития чувства эмпатии полезны ролевые игры, в процессе которых ребенок получает возможность поставить себя на место других, оценить свое поведение со стороны. Можно предложить детям организовать театр с разыгрыванием определенных ситуаций, провести беседу, чтение художественного произведения или рассказывание сказки с обсуждением поступков героев и т.п.

Можно сдерживать агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением:

- остановить окриком «Нельзя!»;
- остановить руку ребенка или удержать его за плечи;
- отвлечь ребенка игрушкой или каким-либо занятием, позволяющим снять негативное напряжение у ребенка;
- взять за руку и отвести в сторону;
- помочь детям разобраться и решить конфликтную ситуацию.

Если акт агрессии предотвратить не удалось, надо обязательно показать ребенку, что такое поведение неприемлемо:

- 
- осудить поведение ребенка, при этом его «жертве» оказать повышенное внимание и заботу (ребенок понимает, что он проигрывает от таких неприятностей);
 - в случае разгрома кратко и однозначно выразить свое недовольство таким поведением и предложить ребенку устранить учиненный им беспорядок: «Ты уже достаточно большой и сильный, чтобы все поручить, поэтому я уверена, что ты поможешь мне все убрать» (уборка как наказание не эффективна; необходимо, чтобы ребенок понял ответственность за свои дела). После этого необходимо поблагодарить ребенка за помощь;
 - если обидные слова, произносимые ребенком, адресуются взрослому, то целесообразно вообще проигнорировать их, но при этом попытаться понять, какие чувства и переживания ребенка стоят за ними;
 - можно превратить оскорбления ребенка в комическую перепалку, что позволит снять напряжение и сделать ситуацию ссоры смешной.

Проявления агрессивности у детей необходимо тщательно анализировать, выявлять причины, трудности, испытываемые ребенком, по возможности устранять их. Агрессивных детей следует учить конструктивным способам управления собственным поведением: снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности, разрешать конфликтные ситуации, формировать недостающие умения, навыки, а также установки в отношении других людей.

Показывайте ребенку личный пример эффективного (неагрессивного) поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести».

Внимательность и огромное терпение со стороны взрослых – обязательное условие в воспитании ребенка!

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».*

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. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства и т.п.

У детей от года до трех лет нередко ночные страхи, на втором году жизни наиболее часто проявляются страхи неожиданных звуков, одиночества, боли (и связанный с этим страх медицинских работников). В три - пять лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. В пять - семь лет ведущим становится страх смерти. От семи до одиннадцати лет дети больше всего боятся «быть не теми, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают».

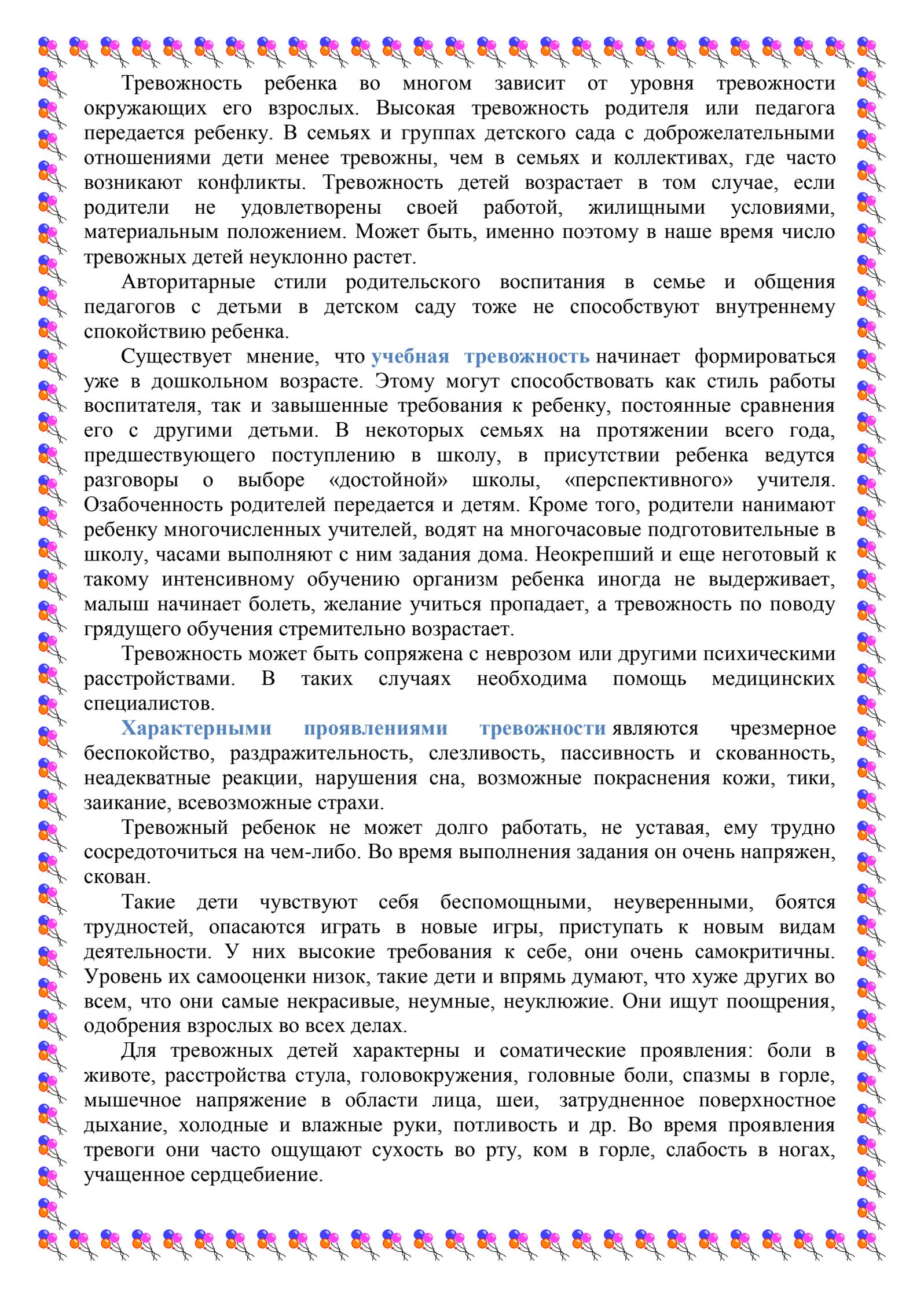
Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

В детском саду дети часто испытывают страх разлуки с родителями. Необходимо помнить, что в возрасте двух-трех лет это допустимо и объяснимо. Но если ребенок в подготовительной группе постоянно плачет при расставании, не сводит глаз с окна, ожидая каждую секунду появления родителей, на это следует обратить особое внимание.

Психологи считают, что **причины возникновения тревожности** кроются в нарушении отношений между детьми и взрослыми (родителями, педагогами). Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

- 1) противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и педагогами;
- 2) неадекватными, чаще всего завышенными, требованиями к ребенку;
- 3) негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Специалисты считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет – девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание. Совершив какой-либо «неблаговидный» поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся с ними играть. В этой же ситуации мальчики будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники.



Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность родителя или педагога передается ребенку. В семьях и группах детского сада с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях и коллективах, где часто возникают конфликты. Тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.

Авторитарные стили родительского воспитания в семье и общения педагогов с детьми в детском саду тоже не способствуют внутреннему спокойствию ребенка.

Существует мнение, что **учебная тревожность** начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении всего года, предшествующего поступлению в школу, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе «достойной» школы, «перспективного» учителя. Озабоченность родителей передается и детям. Кроме того, родители нанимают ребенку многочисленных учителей, водят на многочасовые подготовительные в школу, часами выполняют с ним задания дома. Неокрепший и еще неготовый к такому интенсивному обучению организм ребенка иногда не выдерживает, малыш начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения стремительно возрастает.

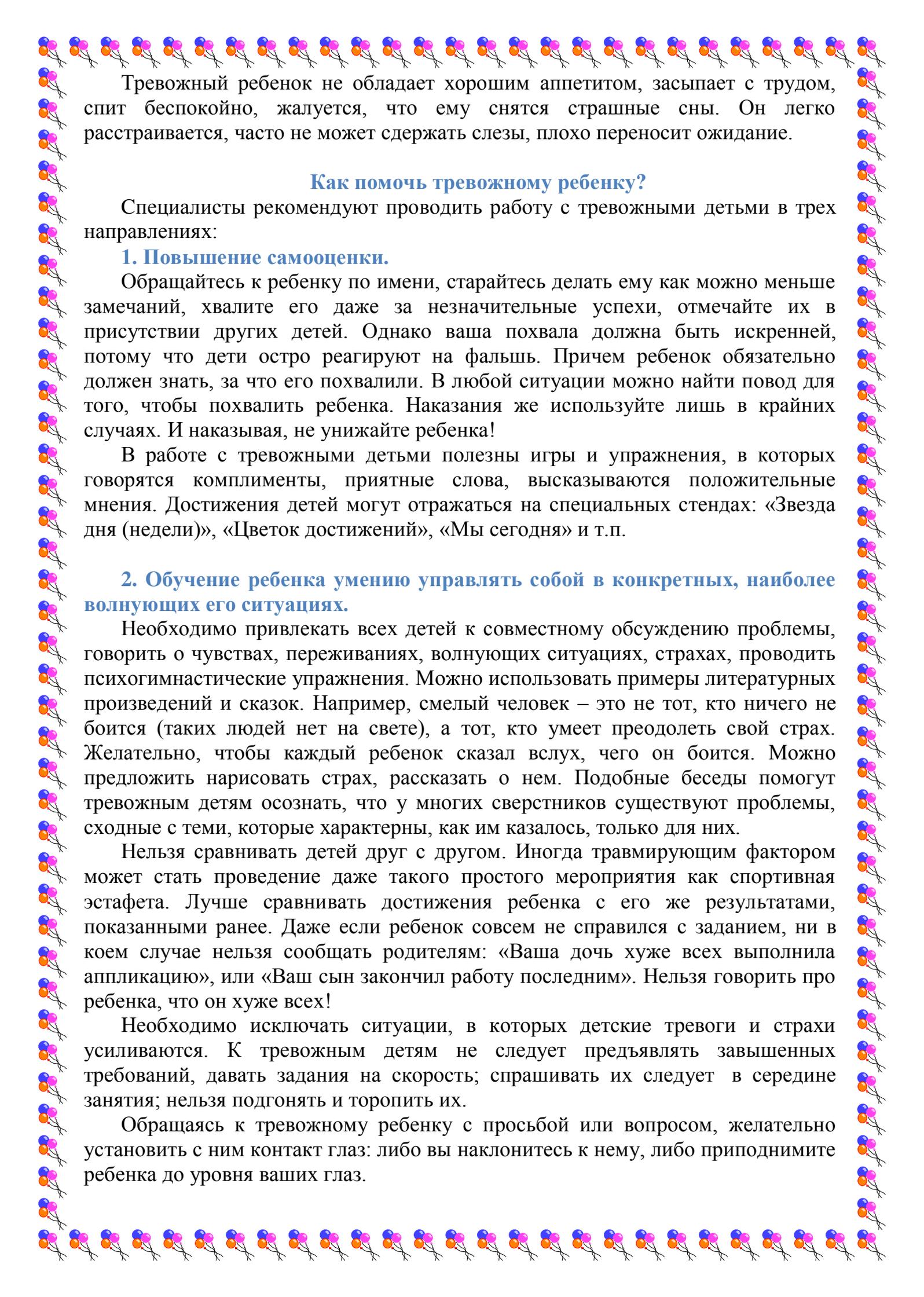
Тревожность может быть сопряжена с неврозом или другими психическими расстройствами. В таких случаях необходима помощь медицинских специалистов.

Характерными проявлениями тревожности являются чрезмерное беспокойство, раздражительность, слезливость, пассивность и скованность, неадекватные реакции, нарушения сна, возможные покраснения кожи, тики, заикание, всевозможные страхи.

Тревожный ребенок не может долго работать, не уставая, ему трудно сосредоточиться на чем-либо. Во время выполнения задания он очень напряжен, скован.

Такие дети чувствуют себя беспомощными, неуверенными, боятся трудностей, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проявления: боли в животе, расстройства стула, головокружения, головные боли, спазмы в горле, мышечное напряжение в области лица, шеи, затрудненное поверхностное дыхание, холодные и влажные руки, потливость и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.



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.

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 «Боюсь врача» даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей медицинского работника. В подвижной эмоциональной игре («Война», «Казачьи разбойники») ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять 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, уверены, решительны.

3. Снятие мышечного напряжения.

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого 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 детям невыполнимыми наказаниями («Уйду от тебя!», «Убью тебя!», «Рот заклею!» и т.п.);

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 единомышленными и последовательными в своих действиях;
- выполнять вместе с ребенком упражнения на релаксацию.

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

Представленный материал заимствован из методической пособий:

- «Шпаргалка для взрослых» Е.К.Лютовой, Г.Б.Мониной;
- «Уроки добра» С.И.Семенака;