

ПОНЯТИЕ ДЕТСКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ: ПРИЧИНЫ И РЕШЕНИЯ.

Есть много книг по этой теме, и познакомившись с ней детально вы сможете разобраться во всех тонкостях. Тревожность — одна из важных тем, с которой приходится очень часто сталкиваться детскому арт-терапевту. Тревожность — это предчувствие опасности. Это когда у ребенка есть внутреннее ощущение, что нарушается его безопасность. Безопасность в пирамиде Маслоу — одна из базовых жизненных ценностей. Когда ее испытывают на прочность, появляется тревожность. Есть понятие тревожности как эмоции — тогда это ситуативная тревожность, и есть понятие тревожности как устойчивой черты личности. Кто-то склонен к тревожности, кто-то — нет, и причин этому много. Базовые две: природная предрасположенность, например, люди холерического типа больше склонны к проявлению тревожности, чем люди сангвинического или флегматического типа темперамента, и социальный фактор. Если человек растет в тревожной семье, где мама каждый раз переспрашивает: «Ты надел шапку? А ты точно закрыл дверь?», если ребенок видит тревожность постоянно, то этот способ мышления, способ обращения с реальностью, для ребенка становится нормальным. Он перенимает это как модель, и ведет себя так же.

Первое, что нужно выяснить — это черта характера (тревожность закрепляется на физиологических характеристиках ребенка), или тревожность, все-таки, является фактором, навязанным ребенку как фактор социальной парадигмы воспитания. Существует также понятие, в чем выражается психологическая тревожность. В психологическом смысле тревожность чаще выражается в напряжении, озабоченности, беспокойстве. Эти слова важно знать и использовать их в своем арсенале когда вы общаетесь с тревожным ребенком. Вы должны до него донести понимание того, что происходит. Физиологическое проявление тревожности связано с проявлением телесных особенностей. Признаки тревожности ребенка: он скован, зажат, у него навязчивые движения руками и ногами, тихий голос, он грызет ногти, наблюдается суетливость, напряжение, неуверенность в себе, руки возле рта, мимика своеобразна, теребит какие-то предметы, выворачивает пальцы, вздрагивает, у него потеют ладони, есть дрожь в теле.