

Тревожный ребёнок.

Тревожностью обычно называют повышенную склонность испытывать опасения и беспокойство. В каких-то ситуациях тревога оправдана и даже полезна: она мобилизует человека, позволяет избежать опасности или решить проблему. Это так называемая ситуативная тревожность. Но бывает тревога сопровождает человека во всех жизненных обстоятельствах, даже объективно благополучных. То есть становится устойчивой чертой личности. Такая личность испытывает постоянный безотчетный страх, неопределенное ощущение угрозы. Любое событие воспринимается как неблагоприятное и опасное.

Тревожный ребенок постоянно подавлен, находится настороже, ему трудно установить контакт с окружающими, мир воспринимается как пугающий и враждебный.

Постоянно закрепляется заниженная самооценка и мрачный взгляд на своё будущее.

Признаки тревожности:

- Ребенок не может долго работать, не уставая
- Ему трудно сосредоточиться на чем-то
- Любое занятие вызывает излишнее беспокойство
- Во время выполнения задания очень напряжен, скован
- Смущается чаще других
- Часто говорит о напряженных ситуациях
- Краснеет в незнакомой обстановке
- Жалуется, что ему снятся страшные сны
- Руки у него обычно холодные и влажные
- У него не редко бывает расстройство стула
- Сильно потеет, когда волнуется
- Не обладает хорошим аппетитом
- Спит беспокойно, засыпает с трудом
- Пуглив, многое вызывает у него страх
- Обычно беспокоен, легко расстраивается
- Часто не может сдержать слезы
- Плохо переносит ожидание
- Не любит браться за новое дело
- Не уверен в себе и своих силах
- Боится столкнуться с трудностями

Тревожность дошкольников

Зачастую родителям сложно понять из-за чего может тревожиться их ребенок. Ну, какие могут быть проблемы в его возрасте: одет, сыт, друзей полон двор, игрушек уйма, любящие родственники?!

Однако наличие проблем детской тревожности сигнализирует о том, что в жизни маленького человека не все так гладко, как видится взрослым. Данное состояние ни в коем случае нельзя игнорировать. Кроме того, не имеет значения сын у вас или дочь, в таком возрасте тревожность не зависит от половой принадлежности ребенка.

Тревожность присуща человеку вне зависимости от возраста. У детей в период от 1 до 3 лет наиболее распространены страхи, вызванные резкими громкими звуками, внезапной болью, например, во время прививок, и как следствие отрицательная реакция на врачей. В возрастном промежутке от 3 до 5 лет тревожность дошкольников часто проявляется в виде таких страхов, как боязнь темноты, замкнутого пространства, одиночества. В возрасте от 5 до 7 лет зачастую добавляется страх смерти.

Откуда берется повышенная тревожность?

1. Если в доме постоянная тревожно-мнительная атмосфера. Если родители сами постоянно чего-то опасаются и о чем-то беспокоятся. Такое состояние очень

заразительное, ребенок перенимает у взрослых нездоровую форму реагирования на все, даже наординарные события жизни.

2. Если ребенок испытывает недостаток информации (или пользуется недостоверной информацией). Старайтесь следить за тем, что он читает, какие передачи смотрит, какие эмоции при этом испытывает. Взрослым иногда трудно понять, как дети интерпретируют то или иное событие.

3. Тревожные дети могут вырасти не только у тревожных родителей. Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка. Родители, которые не сомневаются и не беспокоятся, твердо знают, чего и как добиваться в жизни. А главное – чего они хотят добиться от своего ребенка. Такой ребенок постоянно должен оправдывать высокие ожидания взрослых. Он находится в ситуации постоянного и напряженного ожидания: сумел-не сумел угодить родителям. Особенно трудно ребенку, если требования и реакции взрослых непредсказуемы и непоследовательны.

Внутренний конфликт у ребенка может быть вызван:

- Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом). Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит «двойку» в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

- Неадекватными требованиями, чаще всего завышенными. Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут смириться с тем, что ребенок получает в школе не только «пятерки» и не является лучшим учеником в классе.

- Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель, говорит ребенку: «Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме что ты подрался».

Как помочь тревожному ребенку?

- Повышать самооценку ребенка

Для достижения успехов в этом деле необходимо, чтобы взрослый сам видел достоинства ребенка, относился к нему с уважением (а не только с любовью) и умел замечать все его успехи, даже самые маленькие.

- Обучать ребенка управлять своим поведением

Нужно обучить умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство у ребенка

- Обучать ребенка расслабляться

Уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят – это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом разных групп мышц.

Профилактика тревожности. Рекомендации родителям.

- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.

Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают, бабушку лучше слушай!».

Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что разрешали раньше.

- Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.

Если ребенку с трудом дается какой-то учебный Предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите ему кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ребенку радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть ваш ребенок живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.