

Детская тревожность.

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

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.

Причины повышенной тревожности?

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.

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.

Такому ребенку очень полезно посещать групповые психокоррекционные занятия - после консультации с психологом. Тема детской тревожности достаточно разработана в психологии, и обычно эффект от таких занятий ощутим.

Профилактика тревожности. Рекомендации родителям.

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