

Тревожный ребенок (рекомендации родителям)



Что такое тревога и тревожность?

- **Тревога** – это отрицательная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия.
- **Тревожность** — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам.
- **Тревожное расстройство** – это уже диагноз невротического расстройства, при котором человек часто испытывает чувство тревоги даже без всякого повода.

Виды тревожности:

Личностная тревожность - это устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий "веер" ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией.

Ситуативная тревожность - это состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личностная тревожность относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности. **Ситуативная тревожность**, наоборот, бывает вызвана какой-либо конкретной ситуацией.



Причины тревожности:

- отсутствие ощущения безопасности у ребенка;
- отталкивание малыша взрослыми, их враждебность;
- неблагоприятная семейная обстановка;
- плохие материальные возможности семьи;
- несоответствие требований родителей реальным возможностям ребенка;
- неадекватные притязания взрослых к малышу; завышенный показатель тревожности у родителей;
- предъявление взрослыми требований, противоречащих друг другу;
- родители не способны соблюдать последовательность в воспитании ребенка;
- авторитарное воспитание;
- излишняя эмоциональность родителей;
- постоянное сравнение ребенка со сверстниками;
- стремление родителей соответствовать общепринятым стандартам.

Причины тревожности:

- ① **1. Противоречивые требования, предъявляемыми** родителями, либо родителями и школой . 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.
- ② **2. Неадекватные требования** (чаще всего завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только "пятерки" и не является лучшим учеником класса.
- ③ **3. Негативные требования, которые унижают ребенка,** ставят его в зависимое положение. Например, учитель говорят ребенку: "Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался".

Причины тревоги у школьников

- 1) проверка знаний во время контрольных и других письменных работ;
- 2) ответ учащегося перед классом и боязнь ошибки, которая может вызвать критику учителя и смех одноклассников;
- 3) получение плохой отметки («плохой» может быть и тройка, и четверка – в зависимости от притязаний школьника и его родителей);
- 4) неудовлетворенность родителей успеваемостью ребенка;
- 5) лично значимое общение.

Признаки формирования личностной тревожности:

- частое проявление беспокойства;
- трудности с концентрацией внимания;
- повышенный тонус мышц на лице и шее;
- раздражительность, выраженная скованность или неусидчивость;
- нарушения сна;
- проблемы с аппетитом (изменения в пищевом поведении);
- низкая работоспособность;
- неуверенность, зажатость, чрезмерное смущение (например - смущение даже среди хорошо знакомых людей).
- напряженный взгляд;
- тихий голос;
- соматические расстройства организма: болезненные ощущения в животе, дискомфорт от ношения каких-либо вещей, головные боли, спазмы в дыхательных путях, жажда, сниженный тонус мышц ног;
- болезненная реакция на критику;
- склонность обвинять самого себя;
- критика окружающих.

Типы тревожных детей

- ◎ **Невротики.** Повышенная степень тревожности у таких детей приводит к соматическим нарушениям, а именно к тикку, заиканию, неконтролируемому мочеиспусканию.
- ◎ **Расторможенные дети.** Данный тип детской тревожности выражается в виде повышенной активности и чрезмерной эмоциональности.
- ◎ **Застенчивый ребенок,** который боится практически всего.
- ◎ **Замкнутые дети.** Этот тип характеризуется неприветливостью, отсутствием отзывчивости, повышенной настороженностью малыша.

Рекомендации родителям тревожных детей

- старайтесь больше разговаривать с ребенком, больше объясняйте ему, рассуждайте;
- избегайте фраз типа "поймешь, когда вырастешь" - знание появляется не от возраста, а от взаимодействия с окружающим миром - в первую очередь с родителями!
- говорите о своих эмоциях и чувствах;
- не предъявляйте высоких требований к ребенку, ваши ожидания не должны подрывать его самооценку, давать пищу для сомнений в своих силах;
- старайтесь всячески убеждать ребенка в своей безграничной и безусловной любви - демонстрируйте это, говорите, однако не "душите" этим чувством, оно не должно вызывать у него смущения или ощущения, что таким образом вы готовы взять на себя и всю ответственность;
- отмечайте его успехи, делитесь ими со всеми членами семьи;
- избегайте употребления слов, унижающих достоинство;

- сведите к минимуму число замечаний;
- оба родителя должны быть единодушными и последовательными в вопросах воспитания;
- тревожные дети, как правило, скрытны, старайтесь деликатно выяснять причины страхов и тревог;
- ненавязчиво и аккуратно интересуйтесь всем, что происходит в жизни вашего ребенка;
- предлагайте ребенку свою помощь, но не делайте за него;
- в случае невозможности избежать серьезного стресса, заранее готовьте малыша к этой ситуации;
- показывайте ребенку разницу в его достижениях - сравнивайте прошлые успехи с настоящими, отмечая его старание и усердие;
- формируйте у ребенка адекватную самооценку. Для этого лучше всего не оценивать его (ни положительно, ни отрицательно), а интересоваться его деятельностью и ее результатами, спрашивая его самого о том, как он оценивает свою работу и почему. Не следует сравнивать ребенка с окружающими;
- организуйте свободные игры на свежем воздухе, игры с творческим материалом (шишками, камушками, песком, фантиками, и т.д.), а также все виды водных процедур, кроме серьезных спортивных занятий.

Рекомендации для родителей, дети которых имеют высокий уровень тревожности во время учебного процесса

1. Как можно чаще выводите своего ребенка на диалог, темой которого является выражение собственной позиции;
2. Делайте акцент на интересах ребенка, дайте ему свободу выбора в посещении различных кружков и других занятий, способствующих самовыражению;
3. Хвалите своего ребенка! Делайте акцент на его индивидуальных достижениях;
4. Избегайте сравнений своего ребенка с другими людьми (детьми);
5. Сделайте у себя дома уголок персональных достижений (выставку работ) вашего ребенка;
6. Каждый раз, когда появляется необходимость в наказании, постарайтесь объяснить ребенку за какие проступки применены данные санкции и описать перспективу того, что будет дальше, если подобное повторится. Ребенок должен знать причины и следствие ваших санкций;

Рекомендации для родителей, дети которых имеют высокий уровень тревожности во время учебного процесса

7. Налаживайте телесный контакт с вашим ребенком, обнимайте его. Это поможет ему на уровне тела почувствовать вашу защиту и поддержку;
8. Будьте последовательны в своем воспитании. Договаривайтесь с супругом о правилах и свободах ребенка;
9. Исполняйте обещанное! Речь идет как и о положительных обещаниях, так и о наказаниях. Только так у ребенка сформируется понимание четкости и стабильности, а размытость и шаткость только способствует развитию тревожности;
10. Учитывайте возможности и способности ребенка! Настаивать нужно только на том, что ребенок действительно в силах выполнить.