

«Как справиться с детской тревожностью?»

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях (посещение врача, детского сада, при выполнении поручений/заданий связанных с новым видом деятельности и т.п.).



Следует отличать *тревогу* от *тревожности*. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует ребенку в любом виде деятельности, когда же ребенок боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

ТАК КАКОЙ ОН, ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЁНОК?

Тревожный ребёнок имеет неадекватную самооценку: заниженную, завышенную, часто противоречивую, конфликтную. Он испытывает затруднения в общении, редко проявляет инициативу. Поведение – приневротического характера, с явными признаками дезадаптации, интерес к играм и обучению снижен.

Ему свойственна неуверенность, боязливость, наличие псевдокомпенсирующих механизмов (снижение процесса восстановления нарушенного равновесия психических и психофизических процессов), минимальная самореализация.

ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ:

- 1) Внутренний конфликт.
- 2) Нарушение детско-родительских отношений.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ ВНУТРЕННЕГО КОНФЛИКТА РЕБЁНКА

- 1) Противоречивые требования, предъявляемые родителями, либо родителями и детским садом.
- 2) Неадекватные требования (чаще всего завышенные). Например, родители неоднократно повторяют ребёнку, что он непременно должен вести себя хорошо и быть послушным, лучше всех. Родители не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь не является лучшим.
- 3) Негативными требованиями, которые унижают ребёнка, ставят его в зависимое положение.

КРИТЕРИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У РЕБЁНКА:

- 1) Постоянное беспокойство.
- 2) Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
- 3) Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
- 4) Раздражительность.
- 5) Нарушения сна.
- 6) Смущается чаще других.

- 7) Часто говорит о напряженных ситуациях.
- 8) Как правило стесняется в незнакомой обстановке.
- 9) Руки у него обычно холодные и влажные.
- 10) Нередко бывает расстройство стула.
- 11) Сильно потеет, когда волнуется.
- 12) Не обладает хорошим аппетитом.
- 13) Пуглив, многое вызывает у него страх.
- 14) Часто не может сдержать слезы.
- 15) Плохо переносит ожидание.
- 16) Не любит браться за новое дело.
- 17) Не уверен в себе, в своих силах.
- 18) Боится сталкиваться с трудностями.



ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ

- ✓ **Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других, значимых для него людей.**
- ✓ **Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.**
- ✓ **Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.** Если ребенку с трудом дается ваше задание, 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 его таким, каков он есть.**
- ✓ Если по каким либо объективным причинам, ребенку трудно выполнить задание, и он в нем не успешен, **выберите для него занятие или секцию по душе, где ребенок мог бы проявить себя и быть успешным.**
- ✓ **Избегайте состязаний** и каких-либо видов работы, учитывающих скорость, переключение внимания и т.д.
- ✓ **Оценивать и сравнивать успех ребенка, только с его собственными достижениями.**
- ✓ **Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.**
- ✓ **Чаще обращайтесь к ребенку по имени.**
- ✓ **Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.**
- ✓ **Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.**

