

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ



Слово "тревожный" отмечается в словарях с 1771 года.

Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина.

Автор одной из них полагает, что слово "тревога" означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.



ТРЕВОЖНОСТЬ! ЧТО ЭТО?

- ◎ Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и тогда, когда повода для беспокойства нет.
- ◎ Состояние тревоги – это целый комплекс эмоций, одной из которых является страх.



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

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это - проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), то следует говорить о тревожности.



КОГДА ПРОЯВЛЯЕТСЯ?



В 2 года дети чаще всего боятся чего-то определенного – например, кабинета врача. Начиная примерно с трехлетнего возраста, число конкретных страхов уменьшается, но им на смену приходят страхи символические – например, боязнь темноты и одиночества. В 6-7 лет ведущим становится страх собственной смерти, в 7-8 лет – страх смерти родителей. В 7-11 лет ребенок больше всего боится быть «не тем», сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым ожиданиям и нормам.



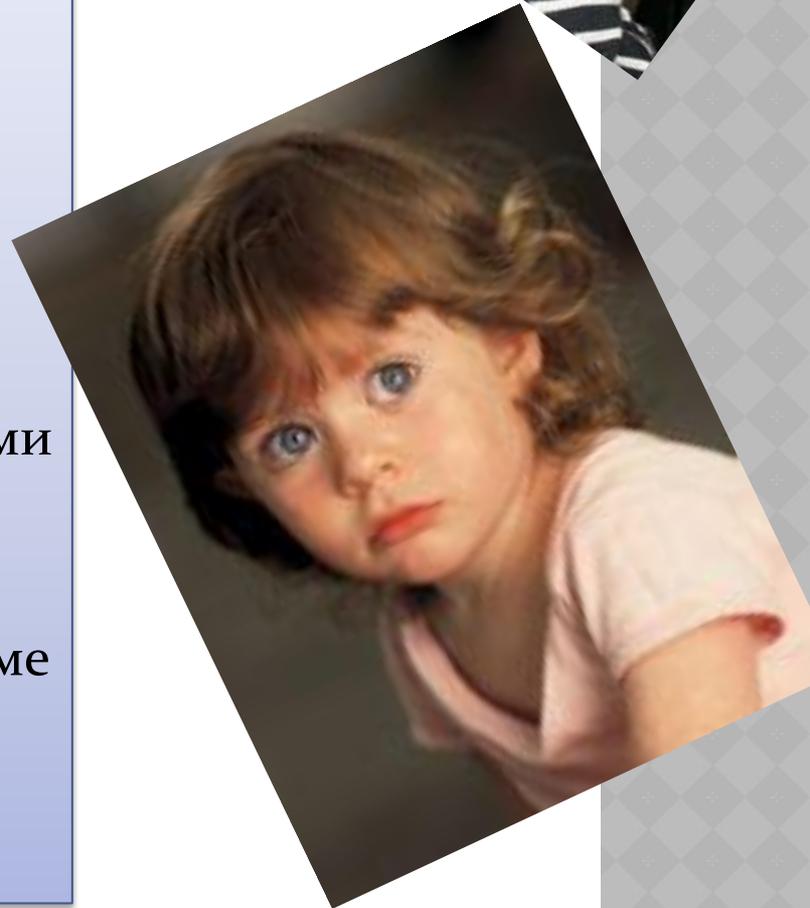
ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Однозначного ответа на вопрос: «Что является причиной тревожности?», но большинство специалистов считают, что тревожность развивается в результате нарушения детско-родительских отношений, когда ребенок находится в ситуации внутреннего конфликта, вызванного:

- неадекватными требованиями родителей к возможностям своего ребенка
- повышенной тревожностью самих родителей
- непоследовательностью родителей при воспитании ребенка
- предъявлением ребенку противоречивых требований
- чрезмерной эмоциональностью одного или обоих родителей
- стремлением родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей
- авторитарным стилем воспитания в семье
- гиперсоциальностью родителей – стремлением все сделать правильно, во всем соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

ЧЕМ СОПРОВОЖДАЕТСЯ?

- ⊙ Тревожные дети часто имеют заниженную самооценку, они болезненно воспринимают критику в свой адрес, склонны обвинять себя во всех неудачах, боятся браться за новое сложное задание. Обычно попав в игровую комнату, тревожный ребенок ждет конкретных указаний и инструкций от взрослого: что можно делать, чего нельзя. Многие дети молчат, плохо идут на контакт с другими и чувствуют себя неуверенно.
- ⊙ Такие дети, как правило, чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных **глазах**, тревожные дети любят покритиковать других.



КРИТЕРИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У РЕБЕНКА.



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

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Чтобы помочь повысить самооценку тревожным детям, следует оказывать им поддержку, проявлять искреннюю заботу, как можно чаще давать позитивную оценку их действиям. Тревожного ребенка не стоит привлекать к соревновательным играм. Не нужно заставлять его заниматься неизвестными видами деятельности, не дав вначале посмотреть, как это делают его сверстники.



Тревожных детей с флегматическим или меланхолическим типом темперамента не надо подгонять – пусть действуют в привычном для них темпе.

Для снижения уровня тревожности хорошо подходят ролевые игры, в которых ребенок играл бы слабым, трусливым персонажем. Используя прием доведения данной роли до абсурда, ребенок может увидеть свой страх со стороны, уменьшить его значимость. Также тревожному ребенку будут полезны героические роли: с их помощью он приобретает уверенность в том, что справится с трудностями.

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ (РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ).

1. **Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.** (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")
2. **Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.**
3. **Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.** Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. **Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.**
5. **Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе,** чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Спасибо за внимание.

