

Откуда берется повышенная тревожность?

• 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 на обычные события жизни.

• 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.

• 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

• Негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унижить или поставить в зависимое положение;

• Неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;

• Противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители и/или школа.

• Формирование тревожности у детей чаще всего является следствием неправильного воспитания. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребенке. Также нередки случаи, когда родители сами являются высокотревожными, с заниженной самооценкой, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках.

• Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют тем самым у него ощущение собственной незащитности перед опасностями мира. Все это отнюдь не способствует нормальному развитию ребенка, реализации его творческих способностей и мешает его общению с взрослыми и сверстниками.

• Родителям тревожного ребенка следует быть последовательными в своих действиях. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания. Не менее важно выработать единый подход к ребенку родителей и учителей.

• Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником.



Портрет тревожного ребенка

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступить к новым видам деятельности.

У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумелые, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Если агрессивные, гиперактивные дети всегда на виду, то тревожные дети стараются держать свои проблемы при себе.

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.
- 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.
- Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберете ему кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ребенку радость, и он не чувствовал себя ущемленным.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
- 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.

