

Тревожный ребенок.

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, которое может проявляться задолго до предстоящих событий. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя неуверенными и беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. При этом уровень их самооценки низок. Тревожные дети часто считают себя действительно некрасивыми, глупыми, неуклюжими. Они ищут поощрения, одобрения у взрослых во всех делах – это придает им уверенности, но лишает самостоятельности.



Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Скорее они будут жаловаться на здоровье. Для тревожных детей характерны соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Противоречивые или завышенные требования, предъявляемые к ребенку, частое сравнение с другими детьми, частые и слишком строгие наказания, внутрисемейные конфликты, разводы, высокая тревожность самих родителей – все это способствует развитию тревожности у детей.

Психологи выделяют следующие критерии тревожности у ребенка: постоянное беспокойство, трудность сконцентрироваться на чем-либо, мышечное напряжение и раздражительность. Можно предполагать, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Что нужно делать родителям, если у ребенка проявляется тревожность.

- 1. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.**
- 2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.**
- 3. Чаще используйте телесный контакт.** Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.
- 4. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.** Малыш не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения.
- 5. Будьте последовательны в воспитании.** Родители тревожного ребенка должны быть единомышленными и последовательными, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.
- 6. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.**
- 7. Используйте наказания лишь в крайних случаях**
- 8. Не унижайте ребенка, наказывая его.** Необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка ("осел", "дурак"), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

О чем важно помнить родителям, если у ребенка проявляется тревожность:

Если вас не очень устраивает поведение или успехи вашего ребенка - это совсем не повод, чтобы лишить его вашей любви и поддержки. Ведь теплые, доверительные и спокойные отношения в семье – это самое главное лекарство от тревожности.

*Подготовлено по материалам Интернет-изданий
Педагог-психолог Костерина Е.М.*