

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЁНОК

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности ребёнка испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают.

Тревожные дети отличаются особой эмоциональной чувствительностью, они мнительны и впечатлительны. Кроме этого, для таких детей нередко характерна низкая самооценка, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказаться от такой деятельности, в которой испытывают затруднения.

Родителям необходимо знать о том, что тревожность мешает ребёнку нормально общаться со сверстниками и со взрослыми. Тревожному ребёнку сложно первому подойти к другому ребёнку для того, чтобы познакомиться с ним, поднять руку, чтобы ответить на уроке или спросить что-то у педагога.

Виды тревожности

Личностная тревожность, которая может наблюдаться у ребёнка почти с самого его рождения и часто зависит от особенностей нервной системы ребёнка, от личностных особенностей его родителей. Такие дети с самого раннего возраста медленно адаптируются к любым изменениям во внешнем мире, их психика крайне неустойчива.

Ситуативная тревожность связана с конкретной ситуацией, в которой ребенок пережил сильный эмоциональный всплеск. Уровень тревожности при этом повышается задолго до наступления «тревожной» ситуации, если ребенок проинформирован о ней заранее.

Очень часто ситуативная тревожность бывает учебной (школьная тревожность). Это состояние сложное и длительное. Ребенок испытывает дискомфорт в преддверии событий, связанных со школой: он боится отвечать у доски, сдавать экзамены, писать контрольные работы. Причем наиболее страшен не сам экзамен, а его ожидание. Эта тревожность тоже «взрослеет» вместе с ребенком, и может сохраниться (пусть даже в минимальных проявлениях) и у взрослых.

Наиболее распространённые причины тревожности у детей

- Противоречивые требования взрослых.
- Завышенные неадекватные ожидания родителей, которые дети не могут удовлетворить.
 - Неблагополучная обстановка в семье – развод, ссоры, смерть кого-то из близких и др.
 - Тревожные родители.
 - Сложности адаптации к новому классу, смена места жительства.
 - Сложности в общении со сверстниками, учителями, родителями другими эмоционально значимыми для ребёнка людьми.

Признаки тревожности у детей

- Нежелание идти в школу или в детский сад, особенно после каникул, болезни.
- Боязнь всего неизвестного. Ребёнок снова и снова смотрит один и тот же мультфильм, читает одну и ту же книгу. Он не любит новое, ему комфортно только с тем, что ему хорошо известно.
- Чрезмерная любовь к порядку. Ребёнок может по несколько раз в день наводить порядок на своём рабочем столе. Он не терпит, когда кто-то берёт его школьные принадлежности или игрушки и ставит их потом не на свои места.
- Ребёнок сильно нервничает в преддверии контрольных работ, конкурсов, важных событий в семье.

● Ребёнок по многу раз переспрашивает новую для себя информацию, требует подробных разъяснений каждой детали.

- Заниженная самооценка.
- Повышенная утомляемость.
- Отсутствие настойчивости и целеустремлённости.
- Ребёнок считает, что во всех бедах и проблемах близких виноват именно он.
- Частые мышечные зажимы в области шеи и лица.
- Часто влажные и холодные руки.
- Тревожные дети часто жалуются на страшные сны и плохой аппетит.
- Тихий голос, напряжённый взгляд.
- Плаксивость.

Сочетание нескольких вышеперечисленных признаков у ребёнка может говорить о наличии у него повышенной тревожности.

Как мы видим, из всего вышесказанного, тревожному ребёнку необходима помощь. И кто же первый обратит внимание на проблемы вашего ребёнка? Конечно же, вы сами-родители.

Ниже приведены психолого-педагогические рекомендации по преодолению тревожности у детей. Если вы заметили у своего ребёнка признаки тревожности, то эти несложные рекомендации специалиста именно для вас.

Рекомендации педагога-психолога родителям тревожных детей

1. **Поручения**, которые даются ребёнку, должны соответствовать его возможностям, потребностям, особенностям (возрастным, физическим, индивидуальным психологическим).

2. Рекомендуются повышать **самооценку** тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребёнку, должна сопровождаться словами, выражающими уверенность в его успехе («У тебя это получится», «Ты сможешь это сделать хорошо»). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.

3. **Хвалите ребёнка даже за незначительный успех**. Хвалить ребёнка нужно, но, нельзя забывать о том, что **похвала должна быть за какой-то конкретный успех вашего ребёнка** (например: «Ты сегодня написал эту букву лучше, чем вчера, молодец! Я думаю, что скоро, если ты и дальше будешь так стараться, у тебя получится научиться писать и остальные буквы!»).

4. **Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу**. Сравнение должно быть **только с собственными** успехами и неудачами ребенка («Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но, я думаю, завтра, если ты будешь стараться, ты сможешь сделать лучше»). Оптимистические прогнозы «на завтра» не дают ребёнку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.

5. Желательно **не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления**. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа «кто первый». Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.

6. Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, **предлагая ребёнку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения**, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.

7. **Осторожно и дозировано использовать критику**, так как тревожные дети болезненно реагируют на нее. Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии его одноклассников.

8. По возможности **объясняйте новый материал на знакомых примерах**.

10. Поиграйте с ребёнком в сказку, в которой будет трусливый и смелый герой. Важно, чтобы ребёнок побывал в роли как трусливого, так и смелого героя. После того,

как сказка будет проиграна, проанализируйте вместе с ребёнком ситуации, в которых трусливый герой смог преодолеть жизненные трудности.