

Тревожность у детей — одна из основных проблем современности. При том, что тревожности подвержены как мальчики, так и девочки, специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, но к 9—11 годам соотношение становится равномерным. После 12 лет происходит резкое повышение уровня тревожности у девочек.

Одной из причин повышенного уровня тревожности дошкольников многие авторы считают нарушение детско-родительских отношений. Некоторые родители, стремясь уберечь ребенка от любых реальных и мнимых угроз для его жизни и безопасности, формируют у него тем самым ощущение собственной незащитности перед опасностями мира. Все это отнюдь не способствует нормальному развитию малыша, реализации его творческих способностей и мешает его общению со взрослыми и сверстниками.

Большинство родителей тревожных детей не осознают, как их собственное поведение влияет на характер ребенка. Так, иногда «неподготовленные» родители, узнав о возникновении у ребенка каких-либо страхов, занимают неправильную позицию. Они начинают либо уговаривать ребенка, чтобы он не боялся, либо высмеивать его. И то, и другое может только способствовать усилению тревожности.

ПРИЗНАКИ ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

- ❖ суетливость, повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами и т.п.)
- ❖ или, напротив, мышечное напряжение, скованность;
- ❖ желание много говорить или, наоборот, напряженное молчание;
- ❖ трудности засыпания, сильное беспокойство перед началом важной или новой для ребенка деятельности;
- ❖ боязнь любых, даже незначительных, перемен;
- ❖ неуверенность в себе, отказ от новой деятельности («Я не смогу»), страх перед ситуацией оценивания.

Школа для родителей

ТРЕВОЖНОСТЬ КАК РЕЗУЛЬТАТ НАРУШЕНИЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ



КОРОТКИЕ ПРАВИЛА ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ:

Не сравнивайте ребенка с окружающими,

Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

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.

Не предъявляйте к малышу завышенных требований,

Будьте последовательны в воспитании ребенка,

Старайтесь делать как можно меньше замечаний,

Используйте наказания лишь в крайних случаях. Не унижайте ребенка, наказывая его.

Не привлекайте тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера.

Не подгоняйте тревожных детей флегматического и меланхолического типов темперамента, дайте им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребенка можно чуть

раньше, чем остальных, посадить за стол, одевать его в первую очередь и т. д.).

Хвалите ребенка даже за незначительные достижения,

Не заставляйте малыша заниматься незнакомыми видами деятельности, пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники.

Используйте в работе с тревожными детьми игрушки и материалы, уже им знакомые.

Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка было постоянное место за столом и во время сна.

НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Большое количество замечаний, окриков, одергиваний может вызвать у ребенка не только агрессию, но и тревогу, а иногда и то, и другое. Родителям в такой ситуации следует:

1. Записать все замечания, которые они сделали или хотели бы сделать ребенку в течение дня, затем выделить те из них, которые способствовали не улучшению, а, возможно, ухудшению взаимоотношений с ребенком. Если среди этих замечаний были угрозы невыполнимых наказаний, то таким родителям необходимо научиться сдерживать себя и обдумывать то, что они говорят ребенку.

2. Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки, выезжать на природу.

3. Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо бы иметь дома собственных животных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика. Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения между родителями и ребенком.

