

Консультация для родителей

«Тревожный ребенок»

Тревожные дети – это обычно не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей, не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Под тревожностью понимают склонность человека переживать тревогу, т. е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревожные люди живут, ощущая постоянный беспричинный страх. Они часто задают себе вопрос: «А вдруг что-нибудь случится?». Тревожность как качество личности присуща ребенку-астенику, который склонен к пессимизму. Чаще всего такой подход к жизни перенимается от близких. Такой ребенок очень похож на своих родителей.

Кроме *личностной*, существует и *ситуативная* тревожность, вызванная стрессовой ситуацией (например, болезнь, потеря близкого человека и т. д.). Ситуативная тревожность всегда имеет конкретную причину, это состояние не бывает длительным. Ситуативную тревожность можно свести к минимуму, но совсем избавиться от нее получается не у всех - у многих взрослых осталась тревога перед посещением врача, авиаперелетом или экзаменом.

Тревожности могут быть подвержены как мальчики, так и девочки, но в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, к 9-11 годам соотношение становится равномерным, после 12 лет происходит резкое повышение уровня тревожности у девочек.

Причины:

1. Гиперопека (чрезмерная забота, мелочный контроль, много ограничений, постоянное одергивание)
2. Ребенок теряет уверенность, боится сделать что-то не так, боится отрицательной оценки.
3. Симбиоз (если родитель тревожный, мнительный, неуверенный)

При тесном эмоциональном контакте родитель заряжает ребенка тревожностью,

стремясь уберечь его от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности,

4. Завышенные требования. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребенке. Или, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем ребенке «неудачника», заставляют того работать сверх меры. Или родители сами являются высоко тревожными, вследствие чего они и не позволяют ребенку сделать ни малейшего промаха

5. У ребенка ситуация хронической неуспешности. Расхождение между реальными его возможностями и завышенными ожиданиями родителей.

6. Частые упреки. «Из-за тебя у меня голова болит».

Вызывает у ребенка чувство вины. Боится быть виноватым перед родителями.

7. Большое количество замечаний, окриков, одергиваний может вызвать в ребенке не только агрессию, но и тревогу, а иногда и то, и другое

Особенности поведения тревожных детей

– Впечатления, которые для здорового ребенка проходят бесследно, у них вызывают сильную реакцию тревоги.

– Тревога угнетает ребенка, подавляют его активность, инициативу, и нередко делает беспомощным.

– Ребенок боится оставаться один в комнате, боится новой обстановки, незнакомых взрослых и детей. Постоянно испытываемое им чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу

– Тревожные дети бывают то слишком веселы, много говорят, быстро и суетливо двигаются, то расстроены и даже угнетены, безучастны, вялы.

– Они могут быть замкнутыми, обидчивыми, избегают общих игр.

– Им очень мешает неуверенность в себе: они боятся, что не справятся с порученным делом, получат плохую отметку, опоздают в детский сад, школу.

– Для них тягостны любая перемена обстановки, любое переключение с привычного образа жизни на непривычный.

– Черты упрямства, негативизма (стремление делать противоположное тому, о чем их просят) могут проявляться у всех детей, однако у тревожного ребенка они

длительны и значительно выражены.

–Самый тонкий показатель состояния нервной системы – сон. Тревожные дети засыпают с трудом, сон их чуток и прерывист. Они частовскрикивают, беспокойно ворочаются, их пугают страшные сновидения. Жалуется, что ему снятся страшные сны. . Спит беспокойно, засыпает с трудом.

–Обычно это очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой..

–Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей – не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер – ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

–Впечатления, которые для здорового ребенка проходят бесследно, у них вызывают сильную реакцию тревоги.

- –Тревога угнетает ребенка, подавляют его активность, инициативу, и нередко делает беспомощным.
- –Ребенок боится оставаться один в комнате, боится новой обстановки, незнакомых взрослых и детей. Постоянно испытываемое им чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу
- –Тревожные дети бывают то слишком веселы, много говорят, быстро и суетливо двигаются, то расстроены и даже угнетены, безучастны, вялы.
- –Они могут быть замкнутыми, обидчивыми, избегают общих игр.
- –Им очень мешает неуверенность в себе: они боятся, что не справятся с порученным делом, получат плохую отметку, опоздают в детский сад, школу.
- –Для них тягостны любая перемена обстановки, любое переключение с привычного образа жизни на непривычный.
- –Черты упрямства, негативизма (стремление делать противоположное тому, о чем их просят) могут проявляться у всех детей, однако у тревожного ребенка они длительны и значительно выражены.
- –Самый тонкий показатель состояния нервной системы – сон. Тревожные дети засыпают с трудом, сон их чуток и прерывист. Они часто вскрикивают, беспокойно ворочаются, их пугают страшные сновидения. Жалуется, что ему снятся страшные сны. . Спит беспокойно, засыпает с трудом.
- –Обычно это очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой..
- –Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей – не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер – ребенок

делает все, чтобы избежать неудачи.

- –После нескольких недель болезни ребенок не хочет идти в школу.
 - –Ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового.
 - – Ребенок стремится поддерживать идеальный порядок, например, с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определенной последовательности.
 - –Если ребенок легко возбудимый и эмоциональный, он может "заразиться" тревожностью от близких.
 - –Ребенок сильно нервничает во время контрольных, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
 - –Любое задание вызывает излишнее беспокойство. Время выполнения заданий очень напряжен, скован
 - –Быстро устает, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность. Не может долго работать, не уставая
 - –Если не удастся сразу выполнить задание, отказывается от его дальнейшего выполнения.
 - –Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими.
 - –Смущается чаще других. Часто говорит о напряженных ситуациях. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
- Руки у него обычно холодные и влажные.
 - У него нередко бывает расстройство стула.
 - Сильно потеет, когда волнуется.
 - Не обладает хорошим аппетитом.
 - Пуглив, многое вызывает у него страх.
 - Обычно беспокоен, легко расстраивается. Часто не может сдержать слезы.

- **Работа с тревожным ребенком**
сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

- Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:
- **Повышение самооценки**
- **Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.**
- **Снятие мышечного напряжения.**

- **Типы тревожных детей**

- **Невротики.** Дети с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез и т.д.). Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра. Таким детям необходимо давать выговориться, просить родителей не заострять внимание на соматических проявлениях. Необходимо создать для ребенка ситуацию комфорта, принятия и свести к минимуму травмирующий фактор. Таким детям полезно рисовать страхи, разыгрывать их. Им поможет всякое проявление активности, например, лупить подушку, обниматься с мягкими игрушками.
- **Расторможенные.** Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу стараются хорошо учиться, но если это не получается, то они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально выставлять себя на посмешище перед классом. На критику реагируют подчеркнуто равнодушно. Своей повышенной активностью пытается заглушить страх. Возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).
- Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.
- **Застенчивые.** Обычно это тихие, обаятельные дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учебе,

- имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого), часто плачут из-за мелочей, переживают, если чего-то не сделали. Охотно общаются с психологом или педагогом лично (индивидуально). Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выходы из ситуаций, больше хвалить, признавать за ребенком право на ошибку.

- **Замкнутые.** Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Могут быть проблемы в учебе из-за отсутствия заинтересованности и включенности в процесс. Ведут себя так, как будто ото всех ждут подвоха. Важно найти для таких детей область, которая им интересна (динозавры, компьютер и т.д.) и через обсуждение, беседы на эту тему налаживать общение.

- **Прогноз при высокой тревожности:**

- Будет ли проявление тревоги кратковременным или затянется надолго, станет она ярко выраженной или незначительной, наконец, самое главное, вырастет ли из тревожного ребенка спокойный взрослый человек – это зависит от условий жизни, правильного поведения окружающих взрослых, родителей.
-
- Появление страхов.
 - Развитие невротических черт
 - Может отрицательно сказаться на формировании творческого мышления.