

Консультация для родителей. «Детские тревоги и их истоки».

Все дети разные. Одни тихони, другие – забияки, третьи – задиры и шалуны. Все они нуждаются в любви, ласки, заботе. Все они достойны похвалы и наград. Но особенно в нашей помощи и поддержке нуждаются тревожные дети.

Что такое тревожность? Как узнать имеется ли тревожность у Вашего ребенка? Как вести себя взрослому с тревожным ребенком?

Слово «тревога» было известно в русском языке с I половины XVIII века и означало «знак к битве». Позже появилось и понятия «тревожность».

В современной литературе часто смешивают понятия «тревога» и «тревожность». Однако, это совсем неидентичные термины.

Тревога – это эпизодическое проявление беспокойства и волнения. Но состояние тревоги не всегда можно расценивать как негативное состояние. Иногда именно тревога дает человеку дополнительный импульс, что помогает сохранить и жизнь и здоровье. Например, убегая от преследователя, человек может развить скорость бега значительно выше, чем в обычном, спокойном состоянии. Это мобилизующая тревога, дающая дополнительный импульс. Но есть и расслабляющая тревога, которая парализует человека. Какой вид тревоги будет испытывать человек чаще, во многом зависит от стиля воспитания в детском возрасте. Если ребенка постоянно убеждают в беспомощности («ты сам не можешь...», «ты не умеешь...», «лучше я сделаю...» и т.д.), то в дальнейшем в определенные моменты он будет переживать расслабляющую тревогу. Если же, напротив, взрослые настраивают на достижение успеха через преодоление препятствий, то в ответственные моменты ребенок будет испытывать мобилизующую тревогу.

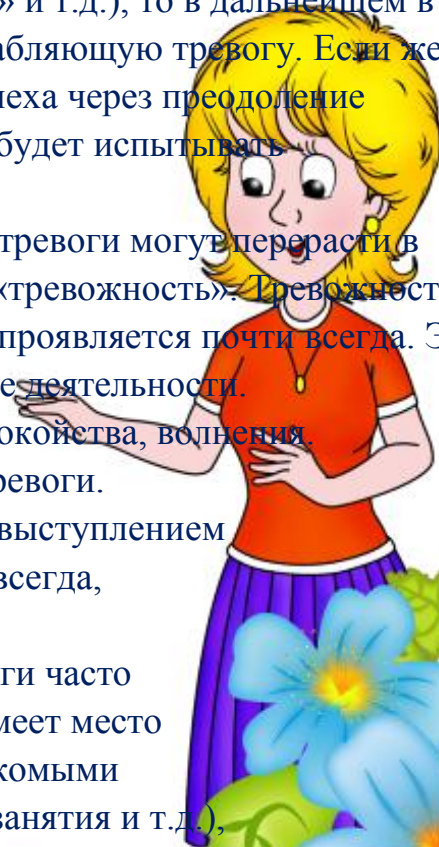
Единичные, т.е. не часто возникающие проявления тревоги могут перерасти в устойчивое состояние, которое получило название «тревожность». Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку почти в любом виде деятельности.

Итак, тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения.

Тревожность – устойчивое состояние проявления тревоги.

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлением на празднике. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным.

Это – проявление тревоги. Если же состояние тревоги часто повторяется в одних и тех же ситуациях, причем имеет место и в других разных ситуациях (при общении с незнакомыми взрослыми, детьми; при ответе на вопрос во время занятия и т.д.), то следует говорить о тревожности.

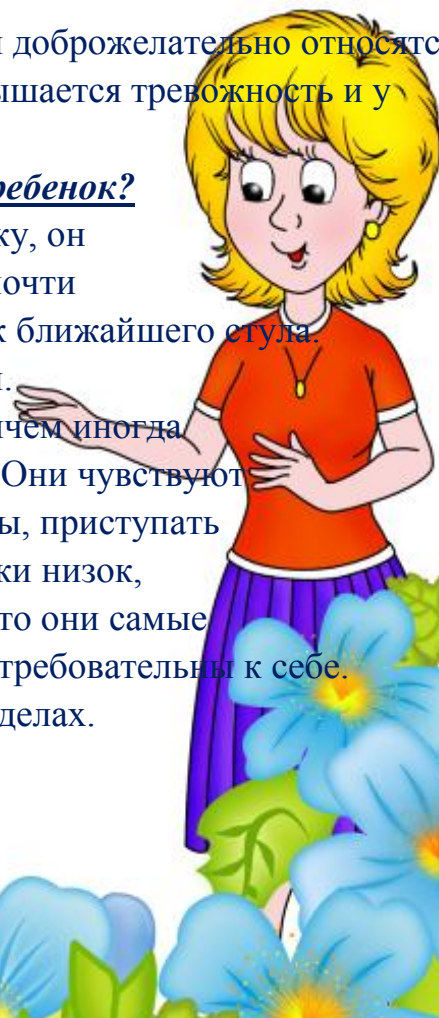


Причины возникновения тревожности:

- I. Большинство ученых считают, что одна из основных причин возникновения тревожности кроется в нарушении детско-родительских отношений:
 1. Противоречивые требования, предъявляемые взрослыми.
 2. Неадекватные требования (чаще всего завышенные). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он неприметно должен быть лучшим, отличником. Такие родители не хотят смириться с тем, что их ребенок получает не только «Хорошо» или «5», и требуют с ребенка не возможного для него.
 3. Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, если ребенку говорят: «Если ты расскажешь мне, как вел себя старший брат в мое отсутствие, я не скажу папе, что ты меня не слушался» и т.п.
 4. Одной из причин тревожности у ребенка является недостаток тепла, ласки со стороны взрослых. Причем этот недостаток могут испытывать даже дети из внешне благополучных семей. Поэтому, любой шаг навстречу ребенку, похвала, ласка помогают ему, создают чувство комфорта и защиты.
- II. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность родителей передается ребенку. Уровень тревожности ребенка возрастает, если взрослые не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением.
- III. Авторитарный стиль воспитания также способствует повышению тревожности у ребенка.
- IV. Менее тревожные дети в тех семьях, где к ним доброжелательно относятся. В тех семьях, где часто возникают конфликты, повышается тревожность и у детей.

Как выглядит тревожный ребенок?

Когда ребенок попадает в новую для него обстановку, он вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается, неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей. Этих детей отмечает чрезмерное беспокойство. Причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Они чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. Уровень их самооценки низок, такие дети думают, что они хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Эти дети очень требовательны к себе. Они ищут одобрения, поощрения взрослых во всех делах.



Что делать взрослому, чтобы его ребенок не стал тревожным? А если ребенок уже тревожен. Как ему помочь?

Рассмотрим основные правила профилактики тревожности и помощи тревожному ребенку.

I. Повышать самооценку ребенка.

Конечно, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно.

Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Что можно делать:

1. Называть ребенка по имени.

2. Хвалить ребенка:

- хвалите в присутствии других людей (например, во время общего ужина, на улице);

- главное, похвала должна быть искренней, т.к. дети очень остро реагируют на ложь;

- ребенок обязательно должен знать, за что его хвалят, хвалить просто так нельзя;

- хвалите даже за незначительные успехи, для ребенка эти успехи важны.

3. Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить. Помогите ему лишний раз, окажите поддержку.

4. Откажитесь от слов унижающих достоинство ребенка («осел», «дурак» и т.д.)

5. Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка с другими! Сравнивайте достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад.

II. Обучение умению управлять своим поведением.

Как правило, тревожные дети не говорят о своих проблемах открыто, иногда даже скрывают их. И если ребенок говорит,

что он ничего не боится, это не означает, что его слова

соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться.

Желательно поговорит с ребенком (посадив его рядом, обняв, установив с ним контакт глазами – наклониться) о его чувствах,

переживаниях в волнующих ситуациях. Показать, что смелый не тот, кто ничего не боится, а тот, кто умеет преодолевать страх.

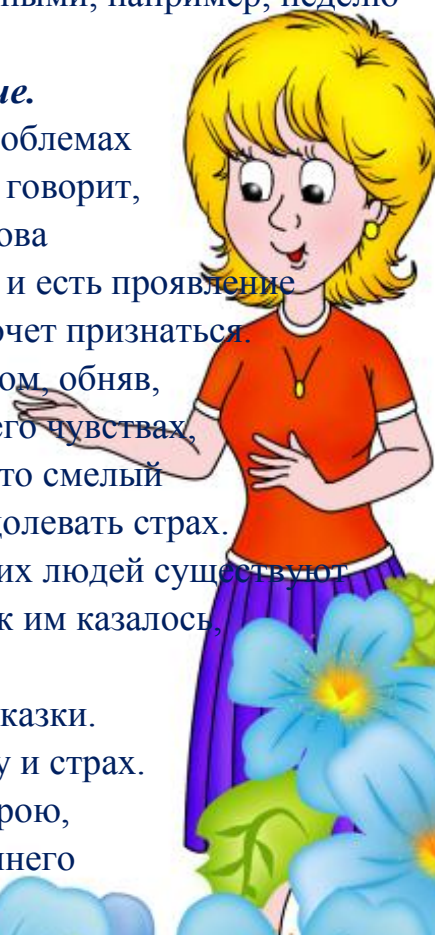
Такие беседы помогут ребенку понять, что и у других людей существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось,

только для них.

Играйте с ребенком, сочиняйте вместе с ребенком сказки.

Это научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх.

И если даже он приписывает их вымышленному герою, то это помогает снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.



III. Снятие мышечного напряжения.

1. Релаксация (под спокойную, приятную музыку отдыхает ребенок, лучше, если рядом будет взрослый)
 2. Игры на телесный контакт. Массаж.
 - Просто растирание тела (особенно напряженными у тревожных детей бывает живот, шея, голова – отсюда и частые головные боли);
 - Ласковые прикосновения;
 - «рисование» на спине (упражнение «Добрый мелок»).
 3. Снятие напряжения с помощью дыхания.
 - «глубокое дыхание» — глубоко вздохнуть, задержать дыхание, счет до 5, медленный выдох;
 - «воздушный шарик» — надуваем шарик – вдох – руки в стороны, сдувается – выдох – сжимается (очень плавно) или руки на животе: вдох – шарик надули, выдох — сдули;
- При стрессах дыхание грудное, а в спокойном состоянии – брюшное.

<http://dochkolenok.ru/>

