

Рекомендации родителям тревожного ребенка

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства. Страх может развиваться у человека в любом возрасте. В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. В 5-7 лет ведущим становится страх смерти. Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка. До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из *основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.*

Основными причинами возникновения тревожного поведения являются:

Неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребенка;

Повышенная тревожность самих родителей;

Непоследовательность родителей при воспитании ребенка;

Предъявление ребенку противоречивых требований;

Аффективность (чрезмерная эмоциональность) родителей или хотя бы одного из них;

Стремление родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей;

Авторитарный стиль воспитания в семье;

Гиперсоциальность родителей: стремление родителей все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

Как выявить тревожного ребенка? **Критерии определения тревожности** у ребенка:

Постоянное беспокойство.

Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).

Раздражительность.

Нарушение сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Шпаргалка для взрослых или правила работы с тревожными детьми:

Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

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 ребенку завышенных требований.

Будьте последовательны в воспитании ребенка.

Старайтесь делать ребенку 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, давайте 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 не очень значительные достижения.

Не заставляйте ребенка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники).