

Тревожные дети.

Слово **«тревожность»** означает сигнал об опасности со стороны противника. В психологическом словаре она обозначена как индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях. Следует отличать тревогу от тревожности. Тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, а тревожность является устойчивым состоянием. Когда человек боится чего-то конкретного, то мы говорим о проявлении страха (страх темноты, высоты, замкнутого пространства).

Причины возникновения тревожности кроются в нарушении детско-родительских отношений. А именно:

- противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и образовательным учреждением;
- неадекватными требованиями (чаще всего завышенными);
- негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

В дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожные мальчики, а после 12 лет – девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание.

Тревожность во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность родителей передается ребенку.

В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты. Интересен тот факт, что после развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребенка не снижается, а, как правило, резко возрастает.

Психологи выявили, что тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому может способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях в течение года ведутся разговоры о выборе «достойной» школы, «перспективного» учителя и т.д. Озабоченность родителей передается и детям. Кроме того, родители нанимают учителей, часами выполняют с ними задания. Неокрепший и еще не готовый к интенсивному обучению организм ребенка не выдерживает, малыш начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения стремительно возрастает.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психологическими расстройствами. В этом случае необходима помощь медицинских специалистов.

Как общаться с тревожным ребенком?

1. Как можно больше общаться с ребенком, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, театр, прогулки на свежем воздухе, игры. При общении с тревожным ребенком старайтесь установить визуальный контакт «глаза в глаза».
2. Принятие чувств и желаний ребенка и его самого таким, какой он есть.
3. Повышать самооценку ребенка (хвалить в присутствии других детей и взрослых).
4. Не уговаривать ребенка не бояться и не высмеивать его.
5. Не угрожать ребенку, не кричать, не делать множество замечаний.
6. Не предъявлять к ребенку завышенных требований, совершенно невыполнимых для него.
7. Не воспринимать малейшую неудачу, как катастрофу.
8. Проигрывать с ребенком сложные для него жизненные ситуации.
9. Рисование страхов с последующим их обсуждением.
10. Более позитивно относиться к жизни.

