

Родителям о тревожных детях

Тревога – это предчувствие опасности, состояние беспокойства. Ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, тереть волосы, крутить в руках разные предметы и др.

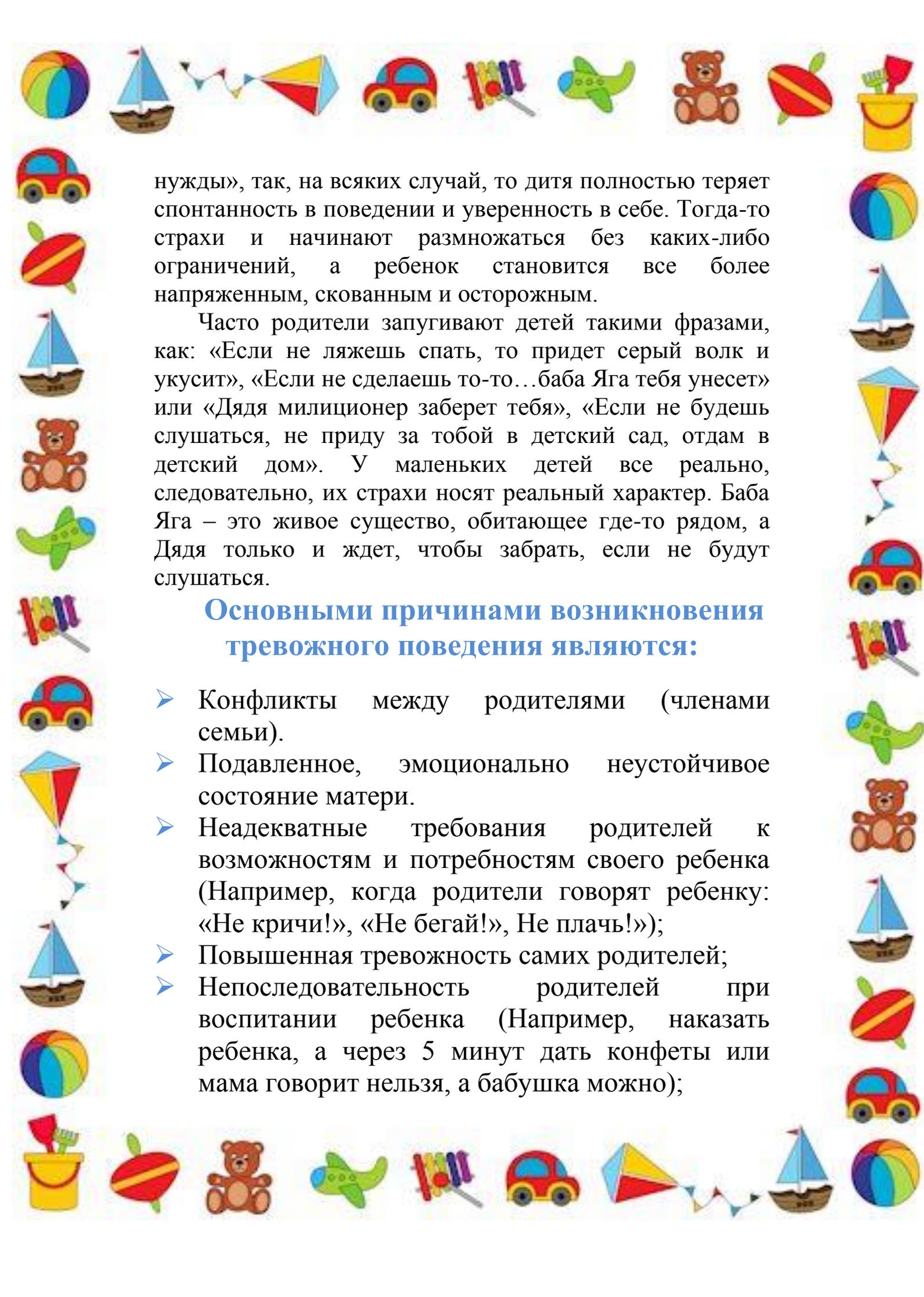
Единичные, то есть не часто возникающие, проявления тревоги могут перерасти в устойчивое состояние, которое и получило название «тревожность».

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают..

В основе тревожности ключевым является страх и тревога, хотя могут присутствовать и печаль, и стыд, и вина.

Страх – в здоровом виде страх возникает как реакция на реальную опасность, угрожающую жизни и здоровью.

Гораздо более распространены так называемые **внушаемые страхи**. Их источник - взрослые, окружающие ребенка (родители, бабушки, воспитатели и др.), которые непроизвольно заражают ребенка страхом, настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывая на наличие опасности. «Не подходи - упадешь», «Не бери - обожжешься», «Не гладь - укусит» и т.д. Маленькому ребенку пока еще не ясно, чем все это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги, и, естественно, у него возникает реакция страха, как регулятор его поведения. Но если запугивать «без



нужды», так, на всяких случай, то дитя полностью теряет спонтанность в поведении и уверенность в себе. Тогда-то страхи и начинают размножаться без каких-либо ограничений, а ребенок становится все более напряженным, скованным и осторожным.

Часто родители запугивают детей такими фразами, как: «Если не ляжешь спать, то придет серый волк и укусит», «Если не сделаешь то-то... баба Яга тебя унесет» или «Дядя милиционер заберет тебя», «Если не будешь слушаться, не приду за тобой в детский сад, отдам в детский дом». У маленьких детей все реально, следовательно, их страхи носят реальный характер. Баба Яга – это живое существо, обитающее где-то рядом, а Дядя только и ждет, чтобы забрать, если не будут слушаться.

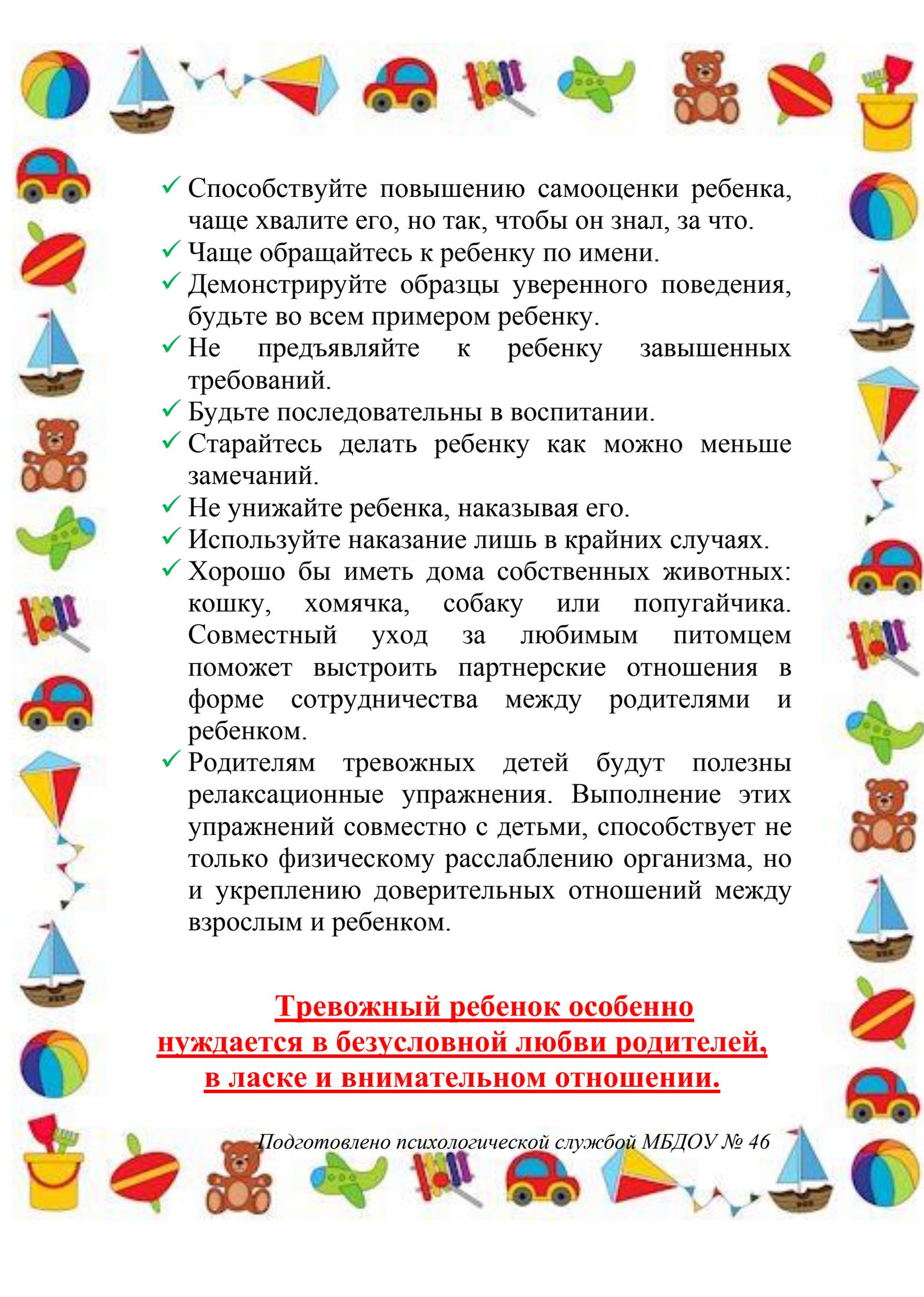
Основными причинами возникновения тревожного поведения являются:

- Конфликты между родителями (членами семьи).
- Подавленное, эмоционально неустойчивое состояние матери.
- Неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребенка (Например, когда родители говорят ребенку: «Не кричи!», «Не бегай!», «Не плачь!»);
- Повышенная тревожность самих родителей;
- Непоследовательность родителей при воспитании ребенка (Например, наказать ребенка, а через 5 минут дать конфеты или мама говорит нельзя, а бабушка можно);

- 
- Предъявление ребенку противоречивых требований (Например: «Иди, поиграй в песочнице, но не испачкайся»);
 - Аффективность (чрезмерная эмоциональность) родителей или хотя бы одного из них (когда родители кричат на ребенка);
 - Неприятие ребенка (Когда не принимают ребенка таким, какой он есть. Пытаются его изменить, сделать более общительным, умным и т.д. Запрещают переживать, плакать);
 - Стремление родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей;
 - Авторитарный стиль воспитания в семье (Когда родитель постоянно подавляет, постоянно заставляет ребенка; когда родитель всегда прав);
 - Насилие (психологическое, физическое и др.)
 - Гиперсоциальность родителей: стремление родителей все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

Как помочь тревожному ребенку?

- ✓ Играйте в активные игры, но избегайте состязаний.
- ✓ Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- ✓ Чаще используйте телесный контакт, упражнения по релаксации.

- 
- ✓ 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.
 - ✓ Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
 - ✓ Не унижайте ребенка, наказывая его.
 - ✓ Используйте наказание лишь в крайних случаях.
 - ✓ Хорошо бы иметь дома собственных животных: кошку, хомячка, собаку или попугайчика. Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения в форме сотрудничества между родителями и ребенком.
 - ✓ Родителям тревожных детей будут полезны релаксационные упражнения. Выполнение этих упражнений совместно с детьми, способствует не только физическому расслаблению организма, но и укреплению доверительных отношений между взрослым и ребенком.

Тревожный ребенок особенно нуждается в безусловной любви родителей, в ласке и внимательном отношении.

Подготовлено психологической службой МБДОУ № 46