

Тревожный ребенок

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

Следует отличать тревогу от тревожности. **Тревога** – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка. **Тревожность** является устойчивым состоянием, она не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда.

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение. Присутствуют и нарушения сна (беспокойный сон, жалобы на страшные сны).

Основные факторы, которые способствуют появлению у ребенка тревожности:

- **Наследственность** – у тревожных родителей чаще вырастают тревожные дети. Причем это происходит не только за счет передачи генов, но и через подражание взрослым в семье, через принятие их образа мысли и поведения. Ребенок заражается их настроениями и перенимает нездоровую форму реагирования на внешний мир.

- **Нарушение детско-родительских отношений:**

- **завышенные требования** – здесь велика вероятность, что, пытаясь соответствовать папиным и маминым ожиданиям и предвосхищая их недовольство, малыш станет очень тревожным. Аналогично может действовать и конфликтная атмосфера в семье (систематические ссоры родителей);

- **противоречивые требования, предъявляемые родителями.** Неминуемо тревожность возникает у детей в семьях, где нет согласия между взрослыми по вопросам воспитания или их действия спонтанны и непоследовательны.

Тревожность может возникать, если за короткий промежуток жизни ребенка произошло много перемен, к которым ему приходится адаптироваться (переезд в другой город, выход мамы на работу, смена детского сада и т. п.).

Рекомендации родителям:

1. Старайтесь создавать для ребенка ситуации, где бы он смог проявить свои таланты, достоинства. Чтобы приобрести уверенность в себе и заслужить уважение сверстников.
2. Никогда не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт.

4. Повышайте самооценку ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
6. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
7. Контролируйте свои реакции на различные жизненные обстоятельства, демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
8. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Ребенок должен чувствовать, что его принимают и ценят вне зависимости от его достижений, успехов.
9. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
10. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
11. Старайтесь ежедневно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в присутствии ребенка другим членам семьи.
12. Необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка.
13. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал.
14. Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей.
15. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
16. Не унижайте ребенка, наказывая его.