

Консультация для родителей

Тревожные дети. Как преодолеть детскую тревожность

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Тревожные дети отличаются частыми проявлениями тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Это характерно для тех детей, чьи родители ставят перед ними непосильные задачи, требуют того, что дети выполнить не в состоянии. Причем в случае неудачи их, как правило, наказывают, унижают («Ничего ты делать не умеешь!», «Ничего у тебя не получается!»).

Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам неврологического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы). Манипуляции с собственным телом снижают у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

Распознать тревожных детей помогает и рисование. Их рисунки отличаются обилием штриховки, сильным нажимом, а также маленьким размером изображений.

Среди причин, вызывающих детскую тревожность на первом месте – неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью.

Неудовлетворение потребности ребенка в любви будет побуждать его добиваться ее удовлетворения любыми способами.

Детская тревожность может быть следствием и симбиотических отношений ребенка с матерью, когда мать ощущает себя единым целым с ребенком, пытается оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Она привязывает к себе ребенка, предохраняя от воображаемых, несуществующих опасностей. В результате ребенок испытывает беспокойство, когда остается без матери, легко теряется, волнуется и боится. Вместо активности и самостоятельности развиваются пассивность и зависимость.

Рекомендации, которые позволяют уменьшить или предотвратить детскую тревожность:

1. Поручения, которые даете ребенку, должны соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные задания – заранее обрекаете ребенка на неуспех, а следовательно, на снижение самооценки, неудовлетворенность собой.

2. Повышение самооценки тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе («У тебя это получится», «Ты это умеешь хорошо делать»).

3. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка («Сегодня ты нарисовал гораздо аккуратнее, чем вчера», «Посмотри, сегодня ты постарался меньше, чем в прошлый раз. Но, я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше»); это способствует повышению уверенности в себе.

4. Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Предлагая ребенку задания, необходимо составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.

5. Развитие самостоятельности и уверенности тревожного ребенка. Такие дети зависимы от мнения взрослых. Для преодоления неуверенности в себе и страха принятия самостоятельных решений необходимо давать таким детям нерегламентированные поручения, чаще предоставлять возможность для творчества. Но ребенок должен знать, что взрослый рядом и всегда придет на помощь. Детей следует учить находить выходы из создавшихся ситуаций. Этому способствуют разнообразные игры на развитие воображения, творческие игры по сочинению сказок, рисование на свободную тему, а также игры на развитие мышления.

6. Для тревожных детей будут весьма полезными упражнения на релаксацию как отдельных мышц, так и всего тела. (Чистякова М.И. «Психогимнастика»).

Родители должны помнить, что без помощи психолога им не справиться с проблемой тревожных детей.

Консультацию подготовила: Ерастова И.В., педагог-психолог.