

Консультация для родителей на тему: «Детская тревожность».

Тревожностью обычно называют повышенную склонность испытывать опасения и беспокойство. В каких-то ситуациях тревога оправдана и даже полезна: она мобилизует человека, позволяет избежать опасности или решить проблему. Это так называемая ситуативная тревожность.

Но бывает, что тревога сопровождает человека во всех жизненных обстоятельствах, даже объективно благополучных. То есть становится устойчивой чертой личности. Такая личность испытывает постоянный безотчетный страх, неопределенное ощущение угрозы. Любое событие воспринимается как неблагоприятное и опасное.

Тревожный ребенок постоянно подавлен, находится настороже, ему трудно устанавливать контакты с окружающими. Мир воспринимается как пугающий и враждебный. Постепенно закрепляется заниженная самооценка и мрачный взгляд на свое будущее. В этом случае речь идет о повышенной тревожности.

Причины чувства тревоги у детей:

- Внутрличностные конфликты, чаще всего связанные с оценкой своей успешности в различных сферах деятельности ребёнка (ребенок воспринимает что-то сделанное им хорошо, а взрослые опровергают его мнение, часто не учитывая возрастных возможностей ребёнка и руководствуясь своими амбициями и потребностями);
- Нарушение внутрисемейного взаимодействия или взаимодействия со сверстниками;
- Соматические нарушения (хронические заболевания, физические недостатки и т.п.).

Часто тревожность развивается у ребёнка, находящегося в ситуации или состоянии конфликта, который вызван:

- Негативными требованиями, которые могут поставить его в унижительное или зависимое поведение;
- Неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
- Противоречивыми требованиями, которые предъявляются ребёнку родителями, учебным заведением, сверстниками.
- Если дома, в семье постоянная тревожно-мнительная атмосфера. Если родители сами все время чего-то опасаются и о чем-то беспокоятся. Такое

состояние очень заразительно, и ребенок перенимает у взрослых нездоровую форму реагирования на все, даже на обычные события жизни.

- Если ребенок испытывает недостаток информации (или пользуется недостоверной информацией). Старайтесь следить за тем, что он читает, какие передачи смотрит, какие эмоции при этом испытывает. Нам иногда трудно понять, как дети интерпретируют то или иное событие.

Существуют и специфические для каждого этапа дошкольного и школьного детства причины возникновения тревожности:

- В дошкольном и младшем школьном возрасте возникновение тревожности связано с неудовлетворением потребности в надёжности и защищённости со стороны ближайшего окружения - эта потребность является ведущей в этом возрастном промежутке. Если сказать по-другому, то тревожность вызывается нарушением отношений с близкими взрослыми. У младших школьников значимым взрослым помимо родителей может оказаться и учитель.
- К подростковому возрасту тревожность может стать устойчивым личностным образованием. Если в более раннем возрасте чувство тревоги связано с определёнными внешними ситуациями и отношениями, то в подростковом возрасте всё усложняется: появление тревожности обуславливается Я-концепцией ребёнка (восприятием самого себя), которая часто противоречива. Возникают сложности с адекватной оценкой себя и собственных успехов и неудач, следовательно, это подкрепляет отрицательный эмоциональный опыт и тревожность. То есть в этом возрасте тревожность появляется из-за неудовлетворения потребности устойчивого удовлетворительного отношения к самому себе, что, в свою очередь, зачастую связано с нарушением отношений со значимыми людьми.
- Также повышение тревожности в подростковом возрасте может быть связано с формированием характера, основным проявлением являются тревожно-мнительные черты. Это может быть обусловлено наследственностью. У человека с такими особенностями легко возникают опасения, волнения, страхи. Присутствует недостаток уверенности в себе, а из-за этого человек нередко отказывается от выполнения какой-либо деятельности, которая кажется ему трудной. Часто занижена оценка полученных результатов, затруднено принятие решений, так как присутствует страх негативного результата, имеются трудности в общении. Высокая тревожность способствует возникновению астении и психосоматических заболеваний.

Однако тревожные дети могут вырасти не только у тревожных родителей. Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка. Родители, которые не сомневаются и не беспокоятся, твердо знают, чего и как добиваться от жизни. А главное - чего они

хотят добиться от своего ребенка. Такой ребенок постоянно должен оправдывать высокие ожидания взрослых. Он находится в ситуации постоянного напряженного ожидания: сумел - не сумел угодить родителям. Особенно трудно ребенку приходится, если требования и реакции взрослых непредсказуемы и непоследовательны.

Рекомендации родителям

- *Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи* (например, во время общего ужина). Кроме того, *необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка.*
- *Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет).* ("осел", "дурак"), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.
- *Полезно снизить количество замечаний.* Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.
- *Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями:* ("Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!"). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.
- *Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру,* а это избавит его от страха насмешки, предательства.
Родители тревожного ребенка должны быть единомышленны и последовательны, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.
- *Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.*
- *Подобные занятия можно рекомендовать не только родителям, но и педагогам.* Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям, а тревожность педагога - ученикам и воспитанникам. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

- *Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")*
- *Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.*
- *Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.*
- *Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.*
- *Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.*

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.