

Тревожные дети.

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. Тревожность является устойчивым состоянием.

Тревожность проявляется всегда, в любом виде деятельности. Когда человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха.

У детей 1-3 лет – страхи неожиданных звуков, ночные страхи.

В 3-5 лет - страхи одиночества, темноты, замкнутого пространства.

В 5-7 лет – страх смерти.

Каждому ребенку присущи страхи, но если их очень много – это проявление тревожности.

Причины:

1. Нарушение детско-родительских отношений.
2. Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:
 - Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом).
 - Неадекватными требованиями (завышенными).
 - Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность во многом зависит от окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. Интересен факт, что после развода родителей уровень тревожности ребенка увеличивается. Тревожность возрастает и в том случае, если родители недовольны своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, и поэтому число таких детей в наше время неуклонно растет. Также

одна из причин высокой тревожности – авторитарный стиль родительского воспитания.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или другим психическими расстройствами. В этих случаях – помощь специалистов.

Портрет тревожного ребенка.

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, часто ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, очень самокритичны. Уровень их самооценки низок. Они думают, что хуже других во всем, что они некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание.

Как выявить тревожного ребенка.

1. Наблюдения за ребенком во время обучения и свободной деятельности, в общении с другими детьми.
2. Чтобы понять ребенка, узнать чего он боится, можно заполнить бланк опросника. (Шпаргалка для взрослых. – с.101).

Как помочь тревожному ребенку.

Работа проводится в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
 2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
 3. Снятие мышечного напряжения.
- 1. Повышение самооценки.:*

- Обращение к ребенку по имени;
- Похвала за незначительные успехи (искренняя);
- Участие в играх в кругу («Комплимент», «Я дарю тебе...»);
- Оформление стендов «Звезда недели», «Цветик – семицветик».

2. Обучение ребенка умению управлять своим поведением:

Тревожные дети не сообщают своих проблем открыто. Поэтому желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. Поговорить с детьми сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях. Желательно, чтобы каждый ребенок сказал, чего он боится. В этом случае тревожные дети осознают, что у многих сверстников существуют проблемы. Сравнение детей друг с другом категорически недопустимо. Желательно избегать таких состязаний и видов деятельности, которые принуждают сравнивать одних детей с другими. Если у ребенка проявляется тревога при выполнении заданий – не проводить работ, учитывающих скорость. Таких детей следует не в начале и не в конце занятия, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их. Обращаясь к тревожному ребенку, установите с ним контакт глаз. Учить выражать словами свою тревогу и страх. Необходимо повторять с ребенком многократно ситуации, которые его волнуют. С тревожными детьми необходимо проведение психогимнастических упражнений, рисование своего страха, эмоций, применение ролевых игр, игры на телесный контакт, упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, массаж.

Работа с родителями.

- Родители должны ежедневно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи.
- Необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка (осел, дурак).
- Не требовать у ребенка извинения за тот или иной поступок.
- Снизить количество замечаний.
- Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями («Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя!»).

- Больше разговаривайте с детьми, помогайте им выражать свои мысли и чувства словами.
- Ласковые прикосновения родителей помогают приобрести чувство уверенности.
- Поощрения и наказания должны быть последовательны.
- Выполнять вместе с ребенком упражнения на релаксацию.