

# ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

Родители тревожных детей раннего возраста редко обращаются за помощью к психологу. Обычно это бывает только в тех случаях, когда присутствуют внешние проявления в поведении ребенка, не устраивающие взрослых. Тревожные дети, поведение которых не привлекает к себе внимания взрослых, потому что они тихи и спокойны, остаются вне поля зрения родителей и педагогов. Когда тревожность ребенка остается незамеченной, ее уровень год от года и даже день ото дня будет возрастать, и если не будут устранены травмирующие факторы, данное состояние может перерасти в невроз.

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. Состояние тревоги включает в себя целый комплекс эмоций, одной из которых является страх.



# ОСНОВНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ СТОРОНЫ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

- ✓ Личность с высоким уровнем тревожности склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность
- ✓ Высокий уровень тревожности создает угроз психическому здоровью личности и способствует развитию предневротических состояний
- ✓ Высокий уровень тревожности отрицательно влияет на результат деятельности
- ✓ Тревожность оказывает существенное влияние на профессиональную направленность. Так, учащиеся, характеризующиеся высоким уровнем тревожности, избегают ориентации на профессии, связанные с техникой и знаковыми системами, предпочитая профессии типа «человек – человек», «человек – художественный образ» (Грищенко Н.А.)
- ✓ Тревожность по-разному сказывается на устойчивости поведения и проявления навыков его самоконтроля. Если при низком уровне тревожности отмечается сохранение испытуемыми уверенности в своих силах, отсутствие невротности, а в случае ошибок в деятельности – адекватное отношение и стремление исправить их, то испытуемые с высоким уровнем тревожности проявляли раздражительность, нетерпеливость, вступали в полемику с экспериментатором или, признавая свой неуспех, стремились объяснить его внешними причинами.
- ✓ Высокий уровень тревожности неблагоприятно сказывается и на качестве социального функционирования личности. Так тревожность – источник агрессивного поведения, как у детей, так и у взрослых.
- ✓ Тревожность ведет к отсутствию у человека уверенности в своих возможностях в общении.

# **ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРЕВОЖНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ (ПО ЗАХАРОВУ А.И.)**

- ✓ Неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребенка
- ✓ Повышенная тревожность самих родителей
- ✓ Непоследовательность родителей по и воспитанию ребенка
- ✓ Предъявление ребенку противоречивых требований
- ✓ Аффективность (чрезмерная эмоциональность) родителей или хотя бы одного из них
- ✓ Стремление родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей
- ✓ Авторитарный стиль воспитания в семье
- ✓ Гиперсоциальность родителей: стремление родителей все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

## **ШПАРГАЛКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ИЛИ ПРАВИЛА РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ**

- ✓ Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость
- ✓ Не сравнивайте ребенка с окружающими
- ✓ Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию
- ✓ 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 ребенка
- ✓ Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний
- ✓ Используйте наказание лишь в крайних случаях
- ✓ Не унижайте ребенка, наказывая его.

# РЕЦЕПТЫ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

У родителей тревожных детей тоже часто бывает повышенный уровень тревожности. Иногда это состояние взрослого невольно передается детям. Например, как показывает практика, у тревожно-мнительных матерей, чрезмерно опасаящихся за здоровье своего ребенка, дети в большей степени подвержены заболеваниям.

- ✓ Постарайтесь более позитивно относиться к жизни (*используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений; если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное*)
- ✓ Относитесь к себе с уважением (*составьте список своих достоинств, убедите себя в том, что вы имеете таковые*)
- ✓ Попробуйте избавиться от того, что вам самим не нравится в себе (*подумайте, стоит ли что-то изменить в себе, если да – то не откладывайте*)
- ✓ Начните принимать решения самостоятельно (*помните, что существует правильных и неправильных решений, любое принятое вами решение всегда можно обосновать*)
- ✓ Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние (*приобретайте любимые книги, записи, имейте и любите свои «слабости»*)