

Тревожность детей.

Детская тревожность — это индивидуальная психологическая особенность, выражается в волнении к разнообразным ситуациям.

Тревога- эпизодическое проявление волнения и беспокойства. А тревожность устойчивое состояние.

Основная причина детских тревожных расстройств- это тревожность взрослых, которые окружают ребёнка. То есть, высокая тревожность родителей передаётся их детям. При этом речь идёт не о генетической предрасположенности (наследственность тревожных расстройств невелика) а о методах воспитания.

Родители, действуя из самых лучших побуждений, могут сформулировать повышенную тревожность у своего ребёнка.

Пример:

Наседки- стремятся уберечь ребёнка от любых угроз, они буквально боятся отпустить его руку или выпустить из поля зрения. При каждом чихе начинают лечить. Обследовать. Часами сидят вместе с ним за школьными заданиями. В результате такой опеки ребёнок чувствует защиту родителя. Но незащищён перед окружающим миром и неспособен добиться успеха собственными силами.

Прожекторы- первый тип-неудовлетворённость жизненным результатом и желают добиться этого от ребёнка что бы он воплотил их мечты. Второй тип- имеет высокое положение в обществе и не желают, чтобы их ребёнок в чём-то их позорил. Объединяет эти два типа **ЖЕЛАНИЕ ДОБИТЬСЯ НЕКОГО ИДЕАЛА.**

Спартанцы- авторитарный стиль воспитания и они считают, что такой подход поможет им сформировать характер и волю. Игнорируют или высмеивают страхи ребёнка, при котором дети начинают себя считать хуже других. Чем ниже падает их самооценка, тем выше становится их тревожность.

Большинство тревожных детей в раннем возрасте не могут объяснить свои проблемы, а в подростковом – настойчиво их отрицают. Поэтому родителям стоит присмотреться и видеть первые признаки.

- прилив жара или озноба, учащённое сердцебиение, дискомфорт или ком в горле, мышечное напряжение, чувство «пустоты в голове»

- быстро устаёт, тяжело сосредоточиться, любое задание вызывает беспокойство, напряжен и скован во время задания, смущается чаще других,

жалуется на страшные сны, краснеет или бледнеет в незнакомой обстановке, не может сдерживать слёзы, не уверен в себе.

Родителям заметивших большинство данных показателей, не стоит паниковать. В отличие от поведенческих расстройств, тревожность детей, как правило ослабевает по мере взросления. Но и пускать на самотёк не стоит, иначе может перерасти в более старшем возрасте в депрессивное состояние.

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ (нельзя)

- *УГРОЖАТЬ* невыполненными наказаниями (я тебя убить готова...отдам на съедения волкам...возьму себе другого ребёнка...)
- *КРИЧАТЬ* в присутствии чужих людей, использовать выражения, снижающие его самооценку.
- *СРАВНИВАТЬ* его с другими детьми.
- *КРИТИКОВАТЬ* указывать на его мелкие недочёты, которые будут однотипные и критика пользы не даст, а только навредит Вашим отношениям.
- *ПРЕДЪЯВЛЯТЬ* завышенные требования, не учитывая его способностей.
- *ТРЕБОВАТЬ* извинений за любой проступок. Требовать смелости, соревноваться с другими в чём-либо.

РЕКОМЕНДАЦИИ (надо)

- *ОБРАЩАТЬСЯ* по имени и поддерживать визуальный контакт с ребёнком.
- *УВЕЛИЧИТЬ ТАКТИЛЬНЫЙ КОНТАКТ* ласка поможет вернуть доверие к миру.
- *ПУБЛИЧНО* (за семейным столом) отмечайте успех ребёнка.
- *БУДЬТЕ* последовательны в поощрениях и наказаниях.
- *СОБЛЮДАЙТЕ* собственные правила и без объяснения не запрещайте ребёнку что-то делать.
- *ОБСУЖДАЙТЕ ТРУДНОСТИ* вместе без укора и нотаций.
- **РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**
- *ПРИБРЕТЕНИЕ ДОМ. ЖИВОТНОГО* способствует снижению тревожности.