

Что такое тревога и тревожность?

Тревога – это отрицательная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия.

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам.

Тревожное расстройство – это уже диагноз невротического расстройства, при котором человек часто испытывает чувство тревоги даже без всякого повода.

Портрет тревожного ребенка.

Ребенок напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здороваётся и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей. Его отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда он боится не самого события, а его предчувствия. Часто он ожидает самого худшего.

Ребенок чувствует себя беспомощными, опасается играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У него высокие требования к себе, он очень самокритичен. Уровень его самооценки низок.

Такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые 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 и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Критерии определения тревожности у ребенка:

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).



4. Раздражительность.

5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Признаки тревожности:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Факторы, которые способствуют появлению у ребенка тревожности:

- Наследственность: у тревожных родителей чаще вырастают тревожные дети. Причем это происходит не только за счет передачи генов, но и через подражание взрослым в семье, через принятие их образа мысли и поведения.
- Обстановка в семье, чаще всего нарушение отношений с родителями способствует появлению, повышению и закреплению тревожности:
 - 1) завышенные требования к ребенку («Ты должен учиться только на пятерки»),
 - 2) конфликтная атмосфера в семье (если супруги ссорятся между собой),
 - 3) неудовлетворенность взрослых в семье своим уровнем дохода, работой, образом жизни,
 - 4) развод родителей,

5) отсутствие согласия между взрослыми по вопросам воспитания, спонтанность и непоследовательность действий родителей в воспитании.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

1. Избегать состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость. Также нежелательно ставить тревожному ребенку временные рамки выполнения задания или подгонять его. Пусть лучше ребенок играет для собственного удовольствия и пользы, а не с целью выиграть.

2. Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми, не приводите их в пример. Если вы хотите подчеркнуть динамику в работе ребенка над каким-то своим качеством, то лучше сравнивать его успехи с его же результатами вчера, неделю или месяц назад.

3. Доверять ребёнку, быть с ним честными и принимать его таким, какой он есть.

4. Для снятия излишнего мышечного напряжения рекомендуется использовать тактильный контакт с ребенком: поглаживать его обнимать и т.д., проводить упражнения на релаксацию.

5. Чаще обращаться к ребёнку по имени и хвалите его в присутствии других детей и взрослых (но так, чтобы он знал, за что). С этой целью можно отмечать достижения ребенка в специальном альбоме («Мои успехи», «Я сделал это!»). Можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных поручений (помочь маме на кухне и т.п.).

6. Демонстрировать образцы уверенного поведения, быть во всём примером ребёнку.

7. Не предъявлять к ребёнку завышенных требований. Если ребёнку с трудом даётся какой-либо учебный материал, лучше лишний раз помочь ему и оказать поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забывать похвалить.

8. Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания.

9. Быть последовательными в воспитании детей. Не запрещать без всяких причин того, что разрешали раньше.

10. Стараться делать ребёнку меньше замечаний.

11. Использовать наказание лишь в крайних случаях.
12. Общаясь с ребёнком, не подрывать авторитет других значимых для него взрослых людей. Например, нельзя говорить ребёнку: «Много ваша воспитательница понимает, лучше меня слушай».
13. Помочь ему найти дело по душе, где он бы мог проявить свои способности и не чувствовал себя ущемлённым.



14. Родители должны помнить, что тревогу ребенка могут вызвать любые резкие перемены в его жизни: переезды, смена воспитателей, даже перестановка мебели.

15. Ребенку нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки.

Домашняя игротека для тревожных детей.

Работу с тревожными детьми рекомендуется проводить по трём основным направлениям:

1. Повышение самооценки ребёнка, внушение ему веры в свои способности.
2. Обучение ребенка снятию мышечного напряжения, расслабления, создание для него комфортной обстановки. Уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят – это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц. Он заключается в следующем правиле: после сильного напряжения мышц само собой следует их расслабление.
3. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его случаях. Это третье очень важное направление в работе с тревожными детьми. Оно предполагает переход от новых приобретений внутреннего мира ребенка (в виде более высокой самооценки и умения расслабляться, делать комфортным свое состояние) к их внешнему выражению.

"Корабль и ветер"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!"
Упражнение можно повторить 3 раза.

"Шалтай-Болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. "Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз".

"Танцующие руки"

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться. "Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования). Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

Для вас, родители!

Тревожный ребенок



**Терпения Вам и удачи,
дорогие родители!**