

Тревожный ребенок



Тревожность отражается на всех сферах жизнедеятельности ребенка, заметно ухудшая его самочувствие и осложняя отношения с окружающим миром.

Социально-экономические преобразования нашего времени повлияли на увеличение количества людей, испытывающих тревогу и волнения.

Как известно, свои чувства на эмоциональном и мыслительном уровне взрослые передают своим детям.

Портрет тревожного ребенка

Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. *У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их 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.

Как помочь тревожному ребенку

Прежде всего, ежедневно отмечайте 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** ("осел", "дурак"), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.

Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

Полезно снизить количество замечаний. Попробуйте в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером перечитайте список. Скорее всего, 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 Вы в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будете больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

Ваши ласковые прикосновения помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Родители должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на сломанную игрушку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

