Консультация «Как помочь тревожному ребенку?»

Для начала хочется разобраться с понятием - что же такое «детская тревожность»? Перед глазами родителей часто возникает образ ребенка с трясущимися руками, сильно нервничающего или заплаканного, и тут же мысль «ну мой точно не такой»! Конечно тревожность и в этом образе, но так скажем это ее выраженная стадия. Тревожность у ребенка это его внутренние переживания о ситуации, в которой он находиться, или скоро будет находиться. Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога — это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. К примеру, ребенок становиться молчалив, раздражителен перед утренником, а после мероприятия возвращается в хорошее настроение – это тревога.

Казалось бы, что особенного в том, что ребенок переживает и волнуется? Ответ прост – это становиться проблемой, когда подобные переживания затягиваются на продолжительное время и причины наслаиваются одна на другую, и ребенок эмоционально не справляется.

Критерии определения тревожности у ребенка

Постоянное беспокойство.

Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи) .

Раздражительность.

Нарушения сна.

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

Чтобы помочь тревожному ребенку, нам сначала нужно понять, а тревожен ли он? Что определить уровень тревожности можете использовать следующий опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М., 1992) .

Не может долго работать, не уставая.

Ему трудно сосредоточиться на чем-то.

Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

Смущается чаще других.

Часто говорит о напряженных ситуациях.

Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

Жалуется, что ему снятся страшные сны.

Руки у него обычно холодные и влажные.

У него нередко бывает расстройство стула.

Сильно потеет, когда волнуется.

Не обладает хорошим аппетитом.

Спит беспокойно, засыпает с трудом.

Пуглив, многое вызывает у него страх.

Обычно беспокоен, легко расстраивается.

Часто не может сдержать слезы.

Плохо переносит ожидание.

Не любит браться за новое дело.

Не уверен в себе, в своих силах.

Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность — 15—20 баллов.

Средняя — 7—14 баллов.

Низкая — 1—6 баллов.

Вы прошли тест и определили высокий уровень тревожности ребенка? Можно предпринять следующее:

1) Обратитесь к психологу с целью диагностики ребенка (ваши ответы могут быть субъективны) ;

2) Примите меры по улучшению собственного эмоционального состояния. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

3) Самостоятельно оцените целесообразность требований предъявляемых к ребенку, согласованны ли они с другими членами семьи, педагогом в саду, соответствуют ли возрастному развитию и т. д. Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ

Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай! »)

Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

Важно, чтобы взрослые осознали проблемы тревожных детей, вовремя распознали проявления тревожности, помогли детям стать увереннее в себе, научили управлять собой в разных ситуациях.