

## *Рекомендации родителям тревожного ребенка*

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

К. Изард объясняет различие терминов "страх" и "тревога" таким образом: тревога - это комбинация некоторых эмоций, а страх - лишь одна из них.

Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от 1 года до 3 лет нередко ночные страхи, на 2-ом году жизни, по мнению А. И. Захарова, наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (и связанный с этим страх медицинских работников). В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. В 5-7 лет ведущим становится страх смерти.

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

*Основными причинами возникновения тревожного поведения являются:*

- Неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребенка;
- Повышенная тревожность самих родителей;
- Непоследовательность родителей при воспитании 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.

### **Как выявить тревожного ребенка?**

*Критерии определения тревожности у ребенка:*

- Постоянное беспокойство.
- Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
- Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
- Раздражительность.
- Нарушение сна.

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

*С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник:*

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 сталкивается с трудностями.

*Суммируйте количество "плюсов", чтобы получить общий балл тревожности: высокая тревожность - 15-20 баллов, средняя - 7-14 баллов, низкая - 1-6 баллов.*

Наличие страха разлуки можно определить по следующим критериям.

#### **Критерии определения страха разлуки**

- Повторяющееся чрезмерное расстройство, печаль при расставании.
- Постоянное чрезмерное беспокойство о потере, о том, что взрослому может быть плохо.
- Постоянное чрезмерное беспокойство, что какое-либо событие приведет его к разлуке с семьей.
- Постоянный отказ идти в детский сад.
- Постоянный страх остаться одному.
- Постоянный страх засыпать одному.
- Постоянные ночные кошмары, в которых ребенок с кем-то разлучается.
- Постоянные жалобы на недомогание: головную боль, боль в животе и пр.

*Дети, страдающие страхом расставания, и в самом деле могут заболеть, если много думают о том, что их тревожит.*

*Если хотя бы три черты проявлялись в поведении ребенка в течение четырех недель, то можно предположить, что у ребенка действительно наблюдается этот вид страха.*

#### **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 наказания лишь в крайних случаях.

- Не унижайте ребенка, наказывая его.
- Не привлекайте тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера.
- Не подгоняйте тревожных детей флегматического и меланхолического типов темперамента, давайте им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребенка можно чуть раньше, чем остальных, посадить за стол, одевать его в первую очередь и т.д.)
- Хвалите ребенка даже за не очень значительные достижения.
- Не заставляйте ребенка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники).
- Используйте в работе с тревожными детьми игрушки и материалы, уже знакомые им.
- Закрепите за ребенком постоянное место за столом, кроватью.
- Попросите ребенка быть помощником воспитателю, если малыш не отходит от него ни на шаг.