

Шпаргалка для родителей тревожного ребёнка

Тревожность не связана с какой-либо определённой 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 ребёнку присущи определённые страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребёнка.

До настоящего времени ещё не выработано определённой точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство учёных 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 ребёнка;
- повышенная тревожность самих родителей;
- непоследовательность родителей при воспитании ребёнка;
- предъявление ребёнку противоречивых требований;
- аффективность (чрезмерная эмоциональность) родителей или хотя бы одного из них;
- стремление родителей сравнивать достижения своего ребёнка с достижениями других детей;
- авторитарный стиль воспитания в семье;
- гиперсоциальность родителей: стремление родителей всё делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

Как выявить тревожного ребёнка

Критерии определения тревожности у ребёнка:

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

4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

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

С целью выявления тревожного ребёнка используется также следующий опросник.

Признаки тревожности

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чём-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжён, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряжённых 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 слёзы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. 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.

Наличие страха разлуки можно определить по следующим критериям.

Критерии определения страха разлуки

1. Повторяющееся чрезмерное расстройство, печаль при расставании.
2. Постоянное чрезмерное беспокойство о потере, о том, что взрослому может быть плохо.
3. Постоянное чрезмерное беспокойство, что какое-либо событие приведёт его к разлуке с семьёй.
4. Постоянный отказ идти в детский сад.
5. Постоянный страх остаться одному.
6. Постоянный страх засыпать одному.
7. Постоянные ночные кошмары, в которых ребёнок с кем-то разлучается.

8. Постоянные жалобы на недомогание: головную боль, боль в животе и др.

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 ребёнка в течение четырёх недель, то можно предположить, что у ребёнка действительно наблюдается этот вид страха.

Как помочь тревожному ребёнку

Работа с тревожным ребёнком сопряжена с определёнными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трёх направлениях:

- Повышение самооценки.
- Обучение ребёнка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
- Снятие мышечного напряжения.

Профилактика тревожности (рекомендации родителям)

1. Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребёнку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»).
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребёнку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

Шпаргалка для взрослых или правила работы с тревожными детьми

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребёнка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
7. Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребёнка.
9. Старайтесь делать ребёнку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказания лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребёнка, наказывая его.
12. Не привлекайте тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера.
13. Не подгоняйте тревожных детей флегматического и меланхолического типов темперамента, дайте им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребёнка можно чуть раньше, чем остальных, посадить за стол, одевать его в первую очередь и т.д.).
14. Хвалите ребёнка даже за не очень значительные достижения.
15. Не заставляйте ребёнка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники).
16. Используйте в работе с тревожными детьми игрушки и материалы, уже знакомые им.
17. Закрепите за ребёнком постоянное место за столом, кровать.
18. Попросите ребёнка быть помощником воспитателю, если малыш не отходит от него ни на шаг.