Детская тревожность. Как помочь ребёнку?

Наверно нет такого родителя, который бы не слышал о таком явлении, как «тревожность».

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

Причинами появления тревожности у детей могут быть:

- соматические нарушения;
- нарушения взаимодействия (внутрисемейного, внутришкольного, со сверстниками);
- внутриличностные конфликты (прежде всего связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности).

Основными ***проявлениями тревожности*** у ребенка являются:

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

Для того, чтобы помочь ребёнку, Вам необходимо:

1. Поддерживать ребёнка в его желании добиться успеха в чём-либо.

2. Интересуйтесь его делами, достижениями, мыслями, чувствами, страхами.

3. Если Вас что-то беспокоит в поведении, школьной жизни вашего ребенка, не стесняйтесь проконсультироваться по этому вопросу с педагогами.

4. Чаще используйте тактильный контакт с ребёнком (поглаживайте его, обнимайте и т.д.).

5. Не привлекайте тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера.

6. Старайтесь способствовать повышению самооценки ребенка. Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

7. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

8. Наказание используйте только в крайних случаях.

9. В сложных ситуациях не стремитесь всё сделать за ребёнка. Предложите ему подумать и справиться с проблемой вместе.

10. Старайтесь в любой ситуации искать вместе с ребёнком плюсы.

11. Освойте вместе с ребенком техники расслабления (дыхательные упражнения, счёт, мысли о хорошем и т.п.).

12. Помогите ребёнку найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности.

13. Не сравнивайте ребенка с другими, лучше сравнивайте его успехи (поведение) с его успехами (поведение) в предыдущих ситуациях.

14. Обсуждайте с ребенком трудные и конфликтные ситуации, в которые он попадает или может попасть.

15. Ежедневно отмечайте успехи ребенка, сообщайте о них в его присутствии другим членам семьи.

16. Помните, что у оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности!

Удачи Вам в воспитании Ваших детей!

Список использованной литературы:

1. Гафиатулина, Н.Х. Настольная книга школьного психолога, учителя начальных классов: психологические подсказки / Н.Х. Гафиатулина, А.В. Роженко. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 283 с.

2. Лютова, Е.К. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Монина. – СПб.: Речь, 2000. – 136 с.

3. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2007. – 248 с.