

Что такое детская тревожность?

Тревожность — чувство беспокойства, характеризующееся неадекватностью возникновения. Тревожность - это чувство небезопасности. Родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, не выполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить в ребенке свои нереализованные мечты. Это может быть связано с высоким статусом родителей, нежеланием видеть в ребенке неудачника. Нередко и сами родители тревожно-мнительны, и малейшая неудача воспринимается как катастрофа. Многим родителям тревожных детей самим необходимо заняться повышением самооценки.

Можно посоветовать родителям хотя бы в течение одного дня записывать все замечания, которые они сделали или хотели бы сделать ребенку, и все поощрения. Это поможет увидеть, какой метод воспитания доминирует — негативный или позитивный. При повышенной строгости, излишней требовательности и раздражительности у ребенка формируется тревожность.

Также вы можете написать список достоинств и недостатков вашего чада и увидеть то, каким вы его воспринимаете. В человеке всегда есть и хорошее, и плохое, и закон сохранения равновесия работает и здесь. Еще мудрецы говорили: если ты смотришь на что-то и видишь это только с одной стороны — плохой или хорошей, — считай, что ты слеп.

Ваш малыш — ваша радость, и чем больше света вы ему дадите, тем светлее ему будет идти.

Критерии детской тревожности

- Страхи;
- мышечное напряжение;
- эмоциональное напряжение;
- потливость;
- слезливость;
- неуверенность в себе.

Тревожность предполагается, если хотя бы два из вышеуказанных критериев постоянно проявляются в поведении ребенка.

Как играть с тревожными

- Разложите сложное действие на несколько простых;
- используйте принцип поэтапности;
- старайтесь не соревноваться, так как тревожный ребенок не уверен в себе и уже заранее расстраивается, что обязательно проиграет.

«Воздушный шарик». Цель — снижение психоэмоционального напряжения. Ребенка просят представить, что он надувает шарик. Нужно вдохнуть воздух, поднести воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувать его.

«Смелый Чебурашка». Цель — повышение уверенности в себе. Ребенок превращается в Чебурашку, влезает на стул и громко и уверенно читает вслух стишок.

«Насос и мяч». Цель — снижение мышечного напряжения. На звук «ш-ш-ш» из положения сидя медленно поднимаемся вверх, вытягивая руки; на звук «с-с-с» медленно возвращаемся в исходную позицию — садимся на корточки, обхватив руками колени.

«Я — король». Цель — повышение самооценки. Ребенок в роли короля делает указания, сидя на троне: принеси мне игрушку, спляши польку.

Игры по материалам: Лютова Е. К., Монина Г. Б., (2007).

Советы родителям

- Любите своего ребенка всем сердцем и проявляйте эту любовь.
- Обращайте внимание ребенка на его успехи, даже самые маленькие.
- Чаще ласково прикасайтесь к ребенку.
- В минуты раздражения не смотрите в глаза.
- Не унижайте наказаниями.
- Давайте оценку поступку, а не личности.
- Говорите тихо и медленно.
- Спрашивайте мнение ребенка («А ты как думаешь?»).
- К изменениям готовьте его заранее.