

Бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ»



Родительский лекторий на тему:

**Взаимодействие с тревожными детьми.**

## Взаимодействие с тревожными детьми.

Необходимо различать понятия «тревожность» и «тревога». Тревога – это эмоциональное переживание, тревожность – психическая особенность, устойчивое свойство человека, характерная для него черта, заключается в склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе таких, которые к этому не располагают.

Родители могут обратить внимание на то, есть ли в **поведении ребенка следующие признаки:**

- постоянное беспокойство,
- трудность или невозможность сконцентрировать внимание на чем-либо;
- мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);
- восприятие окружающего мира как заключающего в себе угрозу и опасность;
- развитие психосоматических заболеваний;
- неустойчивость поведения;
- нервозность и раздражительность, появляющиеся при ошибках;
- нарушение сна.

Если хотя бы один из перечисленных признаков постоянно проявляется в поведении ребенка, то можно предположить, что он тревожен.

### **Причины повышенного уровня детской тревожности:**

- излишняя опека (большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание);
- отвержение, непринятие ребенка, особенно матерью;
- завышенные требования, с которыми ребенок не в силах справиться;
- противоречивость требований взрослого;
- несформированность бытовых навыков;
- резкое изменение условий жизни.

### **Этиология тревожности**

1. Предпосылкой тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность). Однако не все дети с повышенной чувствительностью становятся тревожными. И вот здесь кроется важная причина – нарушение детско-родительских отношений. Чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание – все это приводит к тому, что ребенок теряет уверенность в себе, в своих силах, постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что-то не так – испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование – тревожность.

2. Усилению в ребенке тревожности могут способствовать завышенные требования со стороны родителей и педагогов, провоцирующие ситуацию хронической неуспешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает чувство беспокойства, которое легко перерастает в тревожность.

3. Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - частые упреки, вызывающие чувство вины. В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями.

4. Существует зависимость между количеством страхов, испытываемых детьми и родителями (особенно матерями). В большинстве случаев страхи ребенка были присущи матери в детстве или проявляются в реальный момент времени. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих ей о ее собственных страхах.

Тревожность развивается ближе к 7-8 годам при большом количестве неразрешимых, идущих из более раннего возраста страхов. И если вначале главным источником тревог является семья, то в дальнейшем ее роль значительно уменьшается, но вдвое возрастает роль школы.

### **Последствия тревожности**

Тревожность – пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется преисполненной угроз и опасностей. Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи, то могут развиваться невротические черты, например, неуверенность в себе. Неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, несамостоятельный, нередко инфантилен, повышенно внушаем. Такие дети нередко мнительны, что порождает недоверие к окружающим. Поэтому тревожность способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, которая направлена на других, или выражающейся в отказе от общения.

Тревожность провоцирует уход в мир фантазий, который уводит ребенка от его реальных перспектив развития. Т.е. фантазии являются не конструктивным инструментом, влияющим на реальность, а наоборот уводят ребенка от желания воплощать свои мечты в жизнь, т.к. тревожные дети мечтают вовсе не о том, к чему действительно лежит у них душа.

Высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного мышления, т.е. креативного, творческого.

### **Способы и средства оказания помощи**

Тревожного ребенка необходимо научить своим поведением. Как правило, эти дети не сообщают о своих проблемах открыто, иногда даже скрывают их. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться. В данном случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. Можно поговорить с ним о его чувствах и переживаниях, которые он испытывал в волнующих его ситуациях. Желательно, чтобы ребенок сказал вслух о том, чего он боится.

Тревожному ребенку очень трудно расслабиться. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, массаж, игры с песком, водой, различные техники рисования красками. Так как родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### **Как общаться с тревожным ребенком**

- 1.** Общаюсь с ребенком, не подрывать авторитет других значимых для него людей.
- 2.** Быть последовательным в своих действиях, не запрещать без всяких причин то, что разрешалось раньше.
- 3.** Учитывать возможности ребенка, не требовать того, что он не может выполнить. Если ему с трудом дается какой-либо предмет – лишней раз помочь и оказать поддержку. При достижении даже малейших успехов не забывать похвалить.
- 4.** Доверять ребенку, быть с ним честным и принимать таким, какой он есть.
- 5.** Избегать состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- 6.** Не сравнивать ребенка с окружающими.
- 7.** Чаще использовать телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- 8.** Способствовать повышению самооценки ребенка, чаще хвалить его, но так, чтобы он знал, за что.
- 9.** Чаще обращаться к ребенку по имени.
- 10.** Демонстрировать образы уверенного поведения, быть во всем примером ребенку.
- 11.** Стараться делать ребенку как можно меньше замечаний.