

Консультация для родителей

Здоровая жизнь как базовая ценность.

«Детская тревожность и способы ее устранения».

Цель: познакомить родителей с основными причинами тревожности ребенка.

«Тревожный ребёнок» и «школьная тревожность» — с некоторых пор эти сочетания слов прочно вошли в речь родителей, учителей и психологов.



Эмоциональный дискомфорт, связанный с ожиданием неприятных событий, предчувствие опасности, страх — это испытывают дети, подверженные тревожным состояниям. **Что означает тревожность?** Как распознать имеется ли тревожность у ребенка? Как вести себя с тревожным ребенком? Эти и остальные вопросы волнуют всех взрослых. Детская тревожность выступает главной особенностью дезадаптации ребенка, негативно влияя на все сферы его жизнедеятельности: на развитие, общение, здоровье и общий уровень психологического благополучия.

Факторы возникновения тревожности:

1. Недостаточная поддержка, забота со стороны взрослых.
2. Несоответствующие, завышенные требования.
3. Неодобрительные требования, предъявляемые детям.
4. Противоречивые запросы, которые предъявляют родители.
5. Высокая тревожность родителей передается малышу. Уровень тревожности детей возрастает, если взрослые не удовлетворены своей работой, материальным положением или жилищным условиям;
6. В конфликтных семьях тревожность у детей возрастает в два раза.

7. Авторитарный стиль воспитания воздействует на высокий уровень тревожности детей.

Портрет тревожного ребенка.

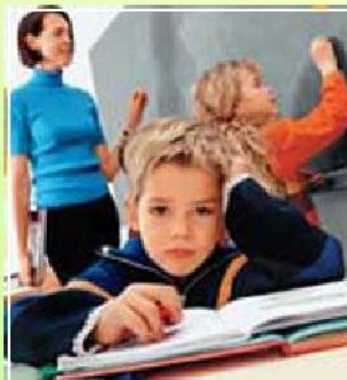
Особенности поведения тревожных детей



Частые проявления беспокойства и тревоги, а также страхи.

Повышенная чувствительность.

Низкая самооценка, в связи с чем у них возникает ожидание неблагоприятия со стороны окружающих.



Склонность к вредным привычкам невротического характера.

Большая часть родителей встревоженных детей не осознают, как собственное поведение влияет на характер ребенка. Огромное количество упрёков, высказываний, криков, может вызвать у ребёнка не только враждебность, но и тревогу, а иногда и то, и другое. Тревожность ребёнка — проблема, которую не стоит упускать из виду. Родители должны отдавать себе отчёт, что с ней можно справиться при особом подходе к ребёнку и созданию определённого благоприятного микроклимата в семье.

Как помочь ребёнку справиться с состоянием тревожности?



1. Цель не в том, чтобы избавиться от беспокойства, а в том, чтобы помочь ребёнку справиться с ним.

Конечно, никто не хочет, чтобы ребёнок был несчастным, но лучший способ помочь детям преодолеть тревогу — не пытаться удалить стрессоры, которые её вызывают, а освоить, как

справляться с ними. Это поможет детям научиться терпеть чувство беспокойства и действовать вне зависимости от него — так, тревога со временем уменьшится или вовсе исчезнет.

2. Не избегайте вещей только потому, что они вызывают у ребёнка беспокойство.

Если вы помогаете детям избегать того, что их тревожит, это поможет им почувствовать себя лучше, но только в краткосрочной перспективе. В долгосрочной тревога только усилится. Если ребёнок в неудобной ситуации расстраивается, начинает плакать — не для того, чтобы манипулировать, а просто потому, что он так себя чувствует — нужно не избавлять его от стрессовых ситуаций, а помочь справиться с ними, чтобы избежать повторения.

3. Выражайте позитивные, но реалистичные ожидания.

Важно объяснять ребёнку, что его ожидания вполне реалистичные — например, провалить контрольную, оказаться объектом насмешек или не полюбить учёбу в школе. При этом стоит выразить уверенность, что с ним всё будет в порядке, он сможет справиться с этим. Так ребёнок будет готов к любой ситуации, и, к тому же, он будет понимать, что ожидания его родителей не связаны с тем, с чем он точно не сможет справиться.

4. Уважайте его чувства, но не наделяйте их решающей силой.

Если ребёнок боится идти к врачу и делать укол, очень важно не преуменьшать его страхи, но и не усиливать их ещё больше. Если вы хотите поучаствовать, помогите ему понять, о чём именно он беспокоится, и побудите противостоять своим страхам. Для многих детей очень важно знать, что родитель рядом и поможет им пройти через страшные моменты в их жизни.

5. Не задавайте наводящих вопросов.

Поощряйте ребёнка рассказывать о своих чувствах, но старайтесь не задавать наводящие вопросы. Чтобы не подпитывать цикл беспокойства, просто задавайте открытые вопросы, иначе в голове будет бурлить ещё больше мыслей и тревог.

6. Не подкрепляйте страхи ребёнка.

Если у ребёнка был негативный опыт общения с собакой или неудачный поход на каток, очень важно, чтобы родители не вмешивались и не вынуждали детей снова взаимодействовать с чем-то пугающим и не подталкивали их к определённому решению.

7. Призывайте ребёнка привыкать к своей тревоге.

Дайте ребёнку понять, что вы цените труд, который требуется, чтобы справиться с тревогой. Со временем это чувство будет снижаться, если дети продолжают контактировать с источником стресса. Возможно, тревожность так и не исчезнет совсем, но именно так преодолеваются страхи.

8. Старайтесь сделать так, чтобы период стрессового ожидания был коротким.

Когда мы чего-то боимся, труднее всего ощущается именно тот период ожидания, который предшествует самому делу. Родителям важно проследить, чтобы такие периоды были как можно более короткими — например, если ребёнок нервничает по поводу похода к врачу, не стоит обсуждать его задолго до посещения.

9. Обдумайте всё вместе с ребёнком.

Иногда полезно поговорить о том, что произошло бы, если бы страх ребёнка сбылся — как бы он с этим справился? Так ребёнок сможет проговорить беспокоящие его вещи и объяснить, чего он действительно боится. А родитель, в свою очередь, может предложить пути решения проблемы. Для некоторых детей наличие плана может снизить неуверенность самым эффективным способом.

10. Постарайтесь продемонстрировать детям здоровые способы справиться с тревогой.

Существует способ помочь детям справиться с тревогой, позволив им увидеть, как это делаете вы. Это будет полезно как ребёнку, так и родителям, ведь с постоянным чувством тревоги жить совсем не просто. Позвольте детям услышать или увидеть, как вы справляетесь с трудностями.