

ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

- ❖ Конституциональная особенность нервной системы (меланхолический темперамент);
- ❖ Невротические состояния, вызванные страхом, частыми неудачами;
- ❖ Следствие перенесенных заболеваний;
- ❖ Результат запугивания ребенка взрослыми;
- ❖ Плод чрезмерного детского воображения;
- ❖ Естественная боязнь темноты, грома, молнии, опасных животных;
- ❖ Проявление инстинкта самосохранения;
- ❖ Результат «запрещающего» воспитания;
- ❖ Чувство вины за неспособность быть на уровне высоких требований, доступных другим детям;
- ❖ Следствие депривации - чувства обездоленности, недоступности.

Критерии выявления страха и тревоги

1. Испытывает постоянное беспокойство.
2. Трудности в концентрации внимания.
3. Мускульное напряжение чаще в области лица и шеи.
4. Раздражительность.
5. Нарушение сна.

Если присутствуют 2-3 критерия,
то ребенок тревожен.



Признаки тревожности:

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных 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 желудка.
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 беспокойен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.



Как помочь ребенку преодолеть тревожность

Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право.

Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход.

Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций - приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д.

Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте ("Да, это неприятно, обидно..."). Мимики, жесты, выражения понимания и сочувствия помогут ребенку увидеть положительные стороны.

Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавая ему будет менее страшно.



Основные причины возникновения тревожного поведения:



- неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребенка;
- повышенная тревожность самих родителей;
- непоследовательность родителей при воспитании ребенка;
- предъявление ребенку противоречивых требований;
- чрезмерная эмоциональность родителей или хотя бы одного из них;
- стремление родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей;
- авторитарный стиль воспитания в семье;
- гиперсоциальность родителей: стремление родителей все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам (Захарова А.И., 1997).



Лучшее средство профилактики детских страхов - взаимопонимание родителей и детей. А это возможно только в том случае, если родители понимают причины происходящих в детях возрастных перемен и в соответствии с ними меняют свое отношение к детским проблемам.

Динамика страхов и тревожности у ребенка



1. Беременность, роды: плод реагирует на состояние беспокойства матери.
2. Первые месяцы: отсутствие контакта, яркий свет, резкие звуки.
3. 1-3 года. – ночные кошмары (волк, баба-яга).
5. 5 –7 лет - страх смерти, страх войны, стихийного бедствия.
6. 7 – 11 лет – социальные страхи, например страх двойки.
7. 11 – 15 лет – повышенная тревожность по поводу изменения внешности, навязчивые страхи, например страх не быть самым лучшим, страх отвержения.