

**МОЙ РЕБЕНОК
ТРЕВОЖНЫЙ –
ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Тревожные дети

Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагоприятного исхода со стороны окружающих. Она является глубинным эмоциональным состоянием, возникающим в результате неудовлетворения важных потребностей.

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страха, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, как правило, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Такие дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагоприятного исхода со стороны окружающих.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказаться от такой деятельности, в которой испытывают затруднения.

Повышенная тревожность мешает ребенку общаться, т.е. взаимодействовать в системе ребенок-ребенок; ребенок-взрослый, формированию учебной деятельности, а также повышенная тревожность способствует блокированию психосоматических систем организма, не дает возможности эффективной работе на занятиях.

Рекомендации:

- ✓ Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные задания, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.
- ✓ Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе (“У тебя это получится”, “Ты это умеешь хорошо делать”). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.

- ✓ Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка (“Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше”). Оптимистические прогнозы “на завтра” не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.
- ✓ Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа “кто первый”.
- ✓ Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.
- ✓ Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.
- ✓ Осторожно и дозированно использовать критику, т.к. тревожные дети болезненно реагируют на нее. Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии его одноклассников.
- ✓ По возможности объясняйте новый материал на знакомых примерах.
- ✓ Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- ✓ Хвалите ребенка даже за незначительный успех.