

Тревожный ребёнок



Тревожность рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Родителям следует присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки.

Критерии определения тревожности у ребенка.

1. Постоянное беспокойство (любое задание или новое событие вызывает у него беспокойство);
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться, на чем-либо (у него не нарушено внимание, но ему трудно сконцентрироваться, на чем-либо, когда он волнуется);
3. Мышечное напряжение (во время выполнения заданий или попытках овладеть своим волнением часто напряжен, скован ощущается мышечное напряжение даже в области лица и шеи);
4. Раздражительность (плохо переносит ситуации неопределенности или ожидания; не уверен в себе, своих силах, ожидает неудач в деятельности);
5. Заниженная самооценка (постоянно подавлен, находится настороже, крайне не решителен);
6. Нарушение сна (беспокойно спит, жалуется на страшные сны).

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Рекомендации родителям

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какая-либо деятельность, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

Шпаргалка для взрослых или Правила работы с тревожными детьми

Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

Не сравнивайте ребенка с окружающими.

Чаще используйте телесный контакт.

Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

Будьте последовательно в воспитании ребенка.

Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.

Используйте наказание лишь в крайних случаях.

Не унижайте ребенка, наказывая его.

Опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.) для выявления тревожности у ребёнка.

Признаки тревожности ребёнка:

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 стула.
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 беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество "плюсов", чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность - 15-20 баллов. Средняя - 7-14 баллов.
Низкая - 1-6 баллов.

