

Тревожность - это "индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают".

Откуда берется повышенная тревожность (причины)?

- Если дома, в семье постоянно тревожно-застенчивая атмосфера. Если родители сами все время чего-то опасаются и о чем-то беспокоятся. Такое состояние очень зарачительно.
- Если ребенок испытывает недостаток информации (или пользуется недостоверной информацией).
- Однако тревожные дети могут вырасти не только у тревожных родителей. Есть родители, которые не сомневаются и не беспокоятся, твердо знают, чего и как добиваться от жизни. А главное - чего они хотят добиться от своего ребенка. Такой ребенок постоянно должен оправдывать высокие ожидания взрослых. Он находится в ситуации постоянного напряженного ожидания. Особенно трудно ребенку приходится, если требования и реакции взрослых непредсказуемы.

Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом).
2. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными).
3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.).

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 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.

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

Профилактика тревожности (Рекомендации родителям).

1. Общайтесь с ребенком, не порицайте авторитет других значимых для него людей. Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя пожимают! Бабушку лучше слушай!"
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 какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достигании даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверьтесь ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы заставить в нем прикоснуться к радости и он не чувствовал себя униженным.