ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

Тревога может проявляться у детей ситуативно (например, если предстоят или происходят какие-то важные перемены). Как правило, она связана с будущим, на которое дети или их родители смотрят сквозь призму негативных ожиданий. Ситуативная тревога естественна и свойственна многим людям. Но если ребёнок тревожится часто, если это состояние становится устойчивым, то можно говорить о потенциальной возможности формирования у него тревожного характера.

Признаки повышенной тревожности у детей

Суетливость, повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами и т.п.) или, напротив, мышечное напряжение, скованность; желание много говорить или, наоборот, напряжённое молчание; трудности засыпания, сильное беспокойство перед началом важной или новой для ребёнка деятельности; боязнь любых, даже незначительных, перемен; неуверенность в себе, отказ от новой деятельности («Я не смогу»), страх перед ситуацией оценивания.

Возможные причины

В семье принят непоследовательный тип воспитания; родителям свойственно тревожное поведение, неуверенность в себе, семья живет в ожидании негативных событий и последствий; взрослые требуют от себя и от ребёнка безупречности, идеальности, совершенства (завышенные требования); ребёнок пережил психологически травмирующее событие и т.п.

Родителям важно знать, что:

- Тревожных детей следует больше поддерживать, обращать внимание на их ресурсы и качества, позволяющие им справляться с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь, повышать их самооценку.
- Ребёнок должен не только понимать, но и постоянно убеждаться на собственном опыте, что вы его любите и будете любить вне зависимости его достижений.
- Важно не предъявлять ребёнку завышенных требований, не сравнивать его с окружающими.
- Необходимо быть последовательным в воспитании ребёнка. Уверенность и психологическая устойчивость его родителей, основательность устройства семейной системы помогут ему чувствовать себя спокойно, снизят тревогу.
- Если вы и члены вашей семьи смотрите на жизнь позитивно и уверенно: «Мы справимся со всем, что ни пошлёт нам жизнь», то это послание непременно будет воспринято вашим ребёнком, и он также вырастает в ощущении, что он – хорош и мир вокруг интересный и разный.