

КАК СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ РЕБЕНКА?

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам.

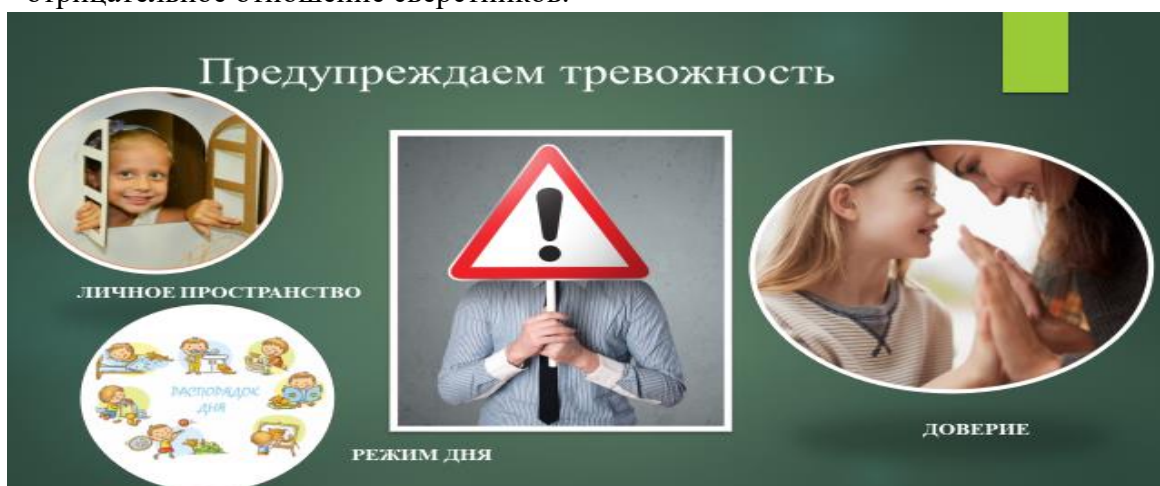
«Симптомы» тревожности. Как измерить?

- ▶ **Количество волнений**
- ▶ **Ситуативность волнений**
- ▶ **Продолжительность волнений**
- ▶ **Характер волнений**



Причинами тревожности являются:

- свойства нервной и эндокринной систем, в частности слабость нервных процессов;
- нарушения детско-родительских отношений;
- наличие у ребёнка внутреннего конфликта, связанного с противоречивыми, неадекватными либо негативными требованиями со стороны родителей или воспитателя;
- тревожность окружающих ребёнка взрослых;
- расставание с родителями;
- резкое изменение привычной обстановки (поступление в детский сад / школу);
- отрицательное отношение сверстников.



Чтобы снизить тревожность у ребенка необходимо:

1. Регулярно внимательно выслушивайте ребенка. Ощущая безопасность в общении с вами, ребенку будет легче рассказать о переживаниях, возникших в сложных ситуациях.

2. Не предъявляйте завышенных требований к ребенку и ожиданий от него. Если требования слишком сложны для ребенка, и он не может выполнить их, то это порождает ощущение слабости и неуверенности в себе. Если есть сложности освоения ребенком школьного предмета, не показывайте своей озабоченности. Разберите с ребенком темы и задания, которые вызывают затруднения.

3. Старайтесь поменьше критиковать ребенка. Никогда не говорите ребенку, что он плохой, потому что приносит домой плохие оценки. Оценка показывает его достижения, а не то, какой ребенок. Оценивайте не личность, а поступки ребенка.

4. Оказывайте поддержку ребенку, проявляйте заботу о нем и как можно чаще давайте позитивную оценку его действиям и поступкам. Чаще хвалите ребенка за конкретные поступки и достижения.

5. Не сравнивайте успехи вашего ребенка с успехами других детей, особенно в его присутствии.

Сравнивайте результаты деятельности ребенка с результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад.

6. Проявляйте последовательность в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин то, что является эмоциональным благополучием в семье. Часто ваша тревога передается ребенку. Стабильное разрешение раньше.

7. Ребенок очень чувствителен к атмосфере в семье, и одним из условий снижения его тревожности эмоциональное состояние родителей важно для эмоционального благополучия ребенка.

8. Критикуя ребенка за что-либо, не унижайте его. Уменьшите количество замечаний.

9. Создавайте у ребенка ощущение безопасности в доме, где он может чувствовать себя спокойно и расслабленно. Общение с ребенком не должно сводиться исключительно к обсуждению его успехов или неудач в школе. Ребенок должен ощущать, что он вам интересен и важен сам, а не только своими достижениями.

10. Помогите найти ребенку занятие, в котором он смог бы проявить свои способности и чувствовать себя успешным. Выберите вместе с ним кружок, секцию, который его интересует. Важно, чтобы это была та деятельность, которая удается ребенку. Кроме того, находясь в обществе сверстников с общими интересами и увлечениями ребенок легче сможет найти друзей.

