

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

Тревога может проявляться у детей ситуативно (например, если предстоят или происходят какие-то важные перемены). Как правило, оно связано с будущим, но которое дети или их родители смотрят сквозь призму негативных ожиданий. Ситуативная тревога естественно и свойственно многим людям. Но если ребенок 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, наоборот, мышечное напряжение, скованность; желание много говорить или, наоборот, напряженное молчание; трудности засыпания, сильное беспокойство перед началом важной или новой для ребенка 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; вы также свойственно тревожное поведение, вы не уверены в себе, живете в ожидании негативных событий и последствий; вы требуете от себя и от ребенка безупречности, идеальности, совершенства (завышенные требования); ребенок 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.
- Ребенок должен не только понимать, но и постоянно убеждаться на собственном опыте, что вы его любите и будете любить вне зависимости от его достижений.
- Важно не предъявлять ребенку высокие требования, не сравнивать его с окружающими.
- Необходимо психологическая система поддержки. После доверительных бесед с родителями, основательная уверенность и психическая устойчивость его родителей, основательная уверенность и психическая устойчивость его родителей, основательная уверенность и психическая устойчивость его родителей.
- Если вы ищите на жизнь позитивно и уверенно: «Мы верим в вас, мы пошлем вам жизнь, то это послание непременно придет к вашему ребенку/и он также вырастет в уверенности, что он способен на интересные и разные дела».



Информация об особенностях тревожного ребенка с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Книжке», которую вы можете получить у психолога.