

Возрастные проявления тревожности:

- ✓от 1 до 3 лет наиболее распространены страхи, вызванные резкими громкими звуками, внезапной болью, например, во время прививок, и как следствие отрицательная реакция на врачей.
- ✓от 3 до 5 лет тревожность часто проявляется в виде таких страхов, как боязнь темноты, замкнутого пространства, одиночества.
- ✓от 5 до 7 лет зачастую добавляется страх смети.

Тревожность школьников

Очень сложным может стать возраст от 7 до 11 лет. В это время жизнь ребенка меняется, он становится взрослым, на него возлагается миссия хорошо учиться, правильно себя вести, быть лучше, прилежней, сообразительнее сверстников.

Обычно тревожность проявляет себя через 1,5 месяца после начала учебного года, именно в связи с этим школьникам необходим отдых – каникулы от 1 до 1.5 недель.

Откуда берется повышенная тревожность?

- ✓Если в доме постоянная тревожно-мнительная атмосфера.
- ✓Если родители сами постоянно чего-то опасаются и о чем-то беспокоятся. Такое состояние очень заразительное, ребенок перенимает у взрослых нездоровую форму реагирования на все, даже на обычные события жизни.
- ✓Если ребенок испытывает недостаток информации (или пользуется недостоверной информацией)
- ✓ Авторитарный стиль воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию.
- ✓ В дошкольном и в младше дошкольном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет – девочки.

Как помочь тревожному ребёнку?

- ✓Повышать самооценку ребенка
Для достижения успехов в этом деле необходимо, чтобы взрослый сам видел достоинства ребенка, относился к нему с уважением (а не только с любовью) и умел замечать все его успехи, даже самые маленькие.
- ✓Обучать ребенка управлять своим поведением
Нужно обучить умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство у ребенка
- ✓Обучать ребенка расслабляться
Уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят – это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом разных групп мышц.

Профилактика тревожности

- ✓Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других людей.
- ✓Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что разрешали раньше.
- ✓Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.
- ✓Если ребенку с трудом дается какой-то учебный Предмет, лучше лишней раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
- ✓Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
- ✓Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберете ему кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ребенку радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Основные причины возникновения тревожного поведения:

- неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребёнка;
- повышенная тревожность самих родителей;
- гиперопека и/или вседозволенность;
- непоследовательность родителей при воспитании ребёнка;
- предъявление ребёнку противоречивых требований;
- аффективность (чрезмерная эмоциональность) родителей или хотя бы одного из них;
- стремление родителей сравнивать достижения своего ребёнка с достижениями других детей;
- гиперсоциальность родителей: стремление родителей всё делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам;
- дисфункциональность энергетического блока мозга.





Тревожный родитель

В моменты тревоги все нереально, кроме самой тревоги. Страх за ребёнка обоснован и обусловлен материнским инстинктом, но если угроза реальная. Но чаще случается так, что угроза не существует, существует в вашем прошлом или прогнозируется вами в будущем.

Тревожность- это всегда эгоизм, в этот момент вы думаете о себе, а не о ребёнке. Тревожность- это не забота. Заботливый родитель готовит ребёнка к жизни вне стен родительского дома, учитывая особенности его темперамента, нервной системы, мягко адаптирует его к социуму и среде. Тревожный родитель стремится уберечь своего ребёнка от любых ошибок и ударов, воспринимая его ошибки, как свою неудачу. Что формирует тревожность в ребёнке:

1. Негативные требования, отсутствие свободы в рамках его возраста, умений и ответственности. Запрещая что-то ребёнку, спросите себя: я запрещаю, потому что так лучше для ребёнка или потому что мне так спокойнее.

2. Неадекватные требования. Слишком высокие требования, в которых не учтён тип нервной системы ребёнка и тип его сенсорной интеграции. Ждать от ребёнка с возбудимым типом НС легкого самостоятельного засыпания до 3х летнего возраста необоснованно, даже если вы хорошо спали, ваши старшие дети хорошо спят.

3. Противоречивые требования. То можно, то нельзя; зависит от вашего настроения? Но ребёнок не может считывать и угадывать его.

Основная причина тревожности мам, глубинная, психологическая- это то, что зачастую мы не чувствуем себя достаточно хорошим родителем, если не выполняем определенную социальную программу. Не соответствуем чьим-то требованиям или ожиданиям, самое главное своим собственным представлениям о счастливом материнстве.

Мы все разные, со своими детскими травмами, и дети наши тоже разные, и они имеют на это право. А вы имеете право на свою утреннюю чашку кофе, отдых, хобби, даже если ваш ребёнок не такой как все.

Только убрав свои тревоги, вы сможете действовать разумно.

Что такое повышенная тревожность?
Страх — досадный, но неперенный спутник жизни человека. Он «вшит» в наши инстинкты и запускается как часть механизма выживания. А. И. Захаров, один из ведущих специалистов в области детских неврозов, так описывает динамику появления страхов: Возраст ребёнка и Страхи в этом возрасте

✓от 1 до 3 лет страх неожиданных звуков, темноты и боли

✓от 3-15 лет страх одиночества и замкнутого пространства

✓от 5 до 7 лет страх смерти

✓от 7 до 11 лет страх чужих оценок, когда дети начинают бояться «быть не тем, кого уважают, ценят и понимают»

Как же определить, что уровень тревожности у вашего ребёнка вышел за пределы нормы и перешел в тревожное расстройство психики?

Нормальная тревога — это эпизодические проявления страха. Они всегда вызваны конкретными обстоятельствами.

Повышенная тревожность, напротив — устойчивое состояние. Оно присутствует в «фоновом режиме». Другими словами, любой ребёнок может внезапно разволноваться, если поставить его на табурет и попросить спеть перед незнакомой публикой, но в большинстве жизненных ситуаций он будет спокоен и радостен. Ребёнок с повышенной тревожностью, редко может расслабиться и испытывает беспокойство почти постоянно: оставаясь в одиночестве, отправляясь на шумный праздник, при ответе незнакомому человеку. Легче всего увидеть тревожность по телу и движениям ребенка. Как часто подняты плечи? Как часто ребёнок одергивает и поправляет что-то в одежде, на голове?

Теребит ли что-то в руках? Носит ли постоянно с собой какие-то предметы?

Огромное количество мам не видят признаков тревожности у своих детей, когда они есть...



Как помочь тревожному ребёнку



Детская тревожность

Признаки тревожности:

- ✓Ребенок быстро устаёт
- ✓Трудно сосредоточиться
- ✓Любое занятие вызывает беспокойство
- ✓Во время выполнения задания очень напряжен, скован
- ✓Смущается
- ✓Часто говорит о напряженных ситуациях
- ✓Краснеет в незнакомой обстановке
- ✓Жалуется, что ему снятся страшные сны
- ✓Руки обычно холодные и влажные
- ✓Часто бывает расстройство стула
- ✓Сильно потеет, когда волнуется
- ✓Спит беспокойно, засыпает с трудом
- ✓Пуглив, многое вызывает у него страх
- ✓Легко расстраивается
- ✓Часто не может сдержать слезы
- ✓Плохо переносит ожидание
- ✓Не любит браться за новое дело
- ✓Не уверен в себе и своих силах
- ✓Бойся столкнуться с трудностями