

Детская тревожность

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

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

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и детским садом.
2. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенные требования).
3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.
4. Непоследовательный и авторитарный стиль воспитания в семье.
5. Высокой тревожностью родителей, которая передается ребенку.

Критерии определения тревожности у ребенка

1. Постоянное беспокойство, повторяющиеся движения (кручение волос, грызение ногтей и т.д.) или скованность в движениях.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чём-либо.
3. Мышечное напряжение (в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.
6. Желание много говорить или, наоборот, напряжённое молчание.

Помощь ребенку в трёх направлениях

1. Работа над повышением самооценки ребенка.
2. Обучение ребенка способам действия в конкретных наиболее волнующих его ситуациях.
3. Обучение приемам мышечного расслабления.

