

9. Важно не бросать ребёнка наедине с трудностями, к которым он пока не готов. Не надо бояться, что, отгораживая ребенка от негативного опыта, вы вырастите человека, совершенно не приспособленного к суровой реальности. Не нужно "подставлять руки" на каждом шагу, нужно создать условия для развития самостоятельности и веры в себя.

Родителям важно предоставить ребенку определенную свободу, возможность самому принимать решения и решать проблемы.

Помните: опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет. Помогите вашему ребенку расправить свои крылья.



Контактная информация

Адрес: г. Уфа, пр. Октября, д. 115 корп.2
Адрес официального сайта: gmpk-ufa.ru
Электронная почта: gmpk-zav@mail.ru
Телефон: 8 (347) 284-18-47,
8 (347) 277-17- 23



Вступайте в официальную группу ГБУ РБ
РЦППМСП на сайте «ВКонтакте»:
<https://vk.com/gburbrcppmsp>

Составитель:
психолог
Пантелеев Алексей Владимирович

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ



ТРЕВОЖНОСТЬ. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ И СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

Уфа-2024

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ И КАКАЯ ОНА БЫВАЕТ



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

Выделяют два основных вида тревожности.

1. Ситуативная тревожность. Она порождается конкретной ситуацией, объективно вызывающей беспокойство. Выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем.

2. Личностная тревожность. Она рассматривается как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают.

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов. Они отличаются особой чувствительностью, нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагоприятного со стороны окружающих. Это характерно для детей, чьи родители ставят перед ними непосильные задачи. В случае неудачи детей, как правило, наказывают, унижают («Ничего ты делать не умеешь»).

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, например рисования, в которой испытывают затруднения.

У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены.

Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы). Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

Распознать тревожных детей помогает рисование. Их рисунки отличаются обилием штриховки, сильным нажимом, а также маленькими размерами изображений. Нередко такие дети «застревают» на деталях, особенно мелких.

Таким образом поведение тревожных детей отличается частыми проявлениями

беспокойства и тревоги, такие дети живут в постоянном напряжении, все время ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами.

Придерживайтесь следующих правил при воспитании вашего ребенка:

1. Не сравнивайте ребенка с др. детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, старайтесь подмечать все его малейшие достижения и хвалить за успехи.

2. Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому. Застенчивому, робкому ребенку требуется время, чтобы познакомиться, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира

3. Не заставляйте ребенка «быть смелым». Ваши увещания и нотации не принесут результата. Говорить словами "здесь нет ничего страшного" бессмысленно. Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности.

4. Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей!

5. Необходимо установить контакт глаз. Это вселяет доверие в душу ребенка.

6. Повышенная требовательность родителей - опасна. Ребенок должен чувствовать, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов.

7. Создавать для ребенка ситуации, где бы он смог проявить свои таланты, достоинства, чтобы приобрести уверенность в себе и заслужить уважение сверстников.

8. Негативные оценки значимых взрослых оказывают сильное травмирующее влияние на ранимую психику тревожных детей.