

Тревожный ребенок.

Одной из причин повышенного уровня тревожности школьников являются нарушение детско-родительских отношений. Чаще тревожность появляется тогда, когда ребенок находится в ситуации внутреннего конфликта, который может быть вызван:

- Требованиями родителей, неадекватными возможностям ребенка;
- Повышенной тревожностью самих родителей;
- Непоследовательностью родителей в воспитании ребенка;
- Предъявлению ребенку противоречивых требований;
- Чрезмерной эмоциональностью одного или обоих родителей;
- Тенденцией родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей;
- Авторитарным стилем воспитания в семье;
- Стремлением родителей все делать правильно, соответствовать общепринятым нормам и правилам.

Родители тревожных детей предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить в ребенке свои нереализованные мечты. Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх несоответствия ожиданиям, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных условиях. Таким образом формируется человек, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Для тревожного ребенка характерна заниженная самооценка, что выражается в болезненном восприятии критики окружающих, в самообвинении при неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Такие дети чаще всего подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожные дети иногда любят критиковать других. Для того чтобы помочь им повысить самооценку, следует оказывать им поддержку, проявлять искреннюю заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам. Поскольку у тревожных детей часто повышена потребность кого-то любить и ласкать, хорошо иметь дома животных: хомячка, кошку, собаку или попугайчика. Сотрудничество между родителями и ребенком при совместном уходе за любимым питомцем поможет им выстроить партнерские отношения.

При воспитании таких детей родителям рекомендуется придерживаться следующих принципов:

- принимать ребенка таким, какой он есть;

- верить в него; уважать не только его достоинство, но и его страхи, деструктивные формы поведения;
- побуждать ребенка к спонтанному выражению чувств;
- поощрять его самостоятельность и инициативу;
- хвалить ребенка даже за незначительные достижения.