

Тревожность у школьников

Автор: Перемибеда Екатерина Викторовна

Должность: педагог-психолог

Учебное заведение: ГБОУ школа №69 Курортного района

Населённый пункт: Санкт-Петербург

Наименование материала: Статья

Тема: Тревожность у школьников

Дата публикации:

Раздел: полное образование

Ребенок боится всего, опоздать, что-то сделать не так. По каждому поводу переживает, а в ответственные моменты впадает в ступор. Такое поведение связано чаще всего с тревожностью у ребенка. В поведении это заметно, когда ребенок грызет ногти или тербит волосы, крутит в руках разные предметы.

Родители своим поведением могут давать направление для тревоги. Когда они убеждают его в беспомощности: «у тебя так не получится», «подожди я сама». Появляется тревога, парализующая ребенка. Он не может начать действие, откладывает до последнего, теряет дар речи при публичных выступлениях. Ключевой эмоцией является страх, что ничего не получится. Также могут присутствовать печаль, чувство стыда, агрессия. У тревожных детей есть тенденция обвинять себя во многих неудачах. Иногда ребенок любит покритиковать других. Так он может вырасти в своих глазах.

В норме:

- ✓ Мальчики чаще тревожатся из-за насилия во всех проявлениях. Такое состояние проходит к 9-11 годам.
- ✓ У девочек к 12 годам тревожность возрастает. Они чаще переживают по поводу взаимоотношений с другими людьми.

К третьему классу в целом тревожность падает, но может появиться страх в ситуации проверки знаний.

Тревога у ребенка развивается при ситуации внутреннего конфликта. Если есть противостояние интересов ребенка и родителей.

Это может быть в ситуациях когда

- есть требования, которые могут унижить ребенка или поставить его в зависимое положение.

- есть завышенные требования,

- противоречивые требования.

Родители тревожных детей очень хотят помочь своим детям. Но чем больше хотят, тем больше берут на себя ответственность за каждый их шаг. Контроль помогает снизить тревогу. Но он же и усиливает ее, так как контролировать приходится все больше. Так родитель начинает жить не своей жизнью, а проблемами ребенка. А ребенок теряет веру в себя и возможность быть самостоятельным.

1. Родители тревожных деток зачастую предъявляют к ним завышенные требования. Причиной этого может быть то, что к себе у родителей тоже завышенные требования.

Поэтому, дорогие родители, сострадайте самим себе. Хвалите себя чаще, мысленно обнимайте себя и жалеите.

Тогда Вам проще будет пожалеть ребенка и поверить в то, что он справится сам. Ведь у него есть он сам, который сможет о себе позаботиться.

2. Родители тревожных деток часто говорят, что обстоятельства и другие люди полностью определяют течение их жизни. «Ваш ребенок не такой». «Вы должны...». Часто эти фразы запускают локомотив родительской тревоги, и все начинает видеться в серых красках.

Старайтесь искать в жизни позитивные моменты, даже в плохом. Транслируйте это ребенку. Не «паника – паника», а «вдох-выдох» и взгляд с другой стороны.

«Получил двойку/упал /ошибся, тебе обидно/ больно. Я рядом! Все закончилось! Зато в следующий раз ты уже знаешь, как не надо/надо делать - это опыт».

3. Относитесь к людям так, как они заслуживают. По возможности ищите в каждом не недостатки, а достоинства.

4. К себе относитесь с уважением. А для этого выделите свои сильные качества.
5. Постарайтесь постепенно изменить то, что Вам не нравится в себе.
6. Принимайте решение самостоятельно, не ждите, что все само разрешится.
7. Окружайте себя людьми, которые оказывают на Вас положительное влияние.
8. Начинайте рисковать. Берите на себя ответственность, за последствия. Пусть риск будет не большой для начала. Дайте ребенку рискнуть.
9. Снимайте с себя ответственность за жизнь других людей. Если Вы не можете повлиять на ситуацию, отойдите и наберитесь терпения. Ждите.
10. Переводите мысли на продуктивные рельсы.

Продуктивные мысли: это то, что Вы можете сделать в течение дня.

Непродуктивные мысли – они вызваны тем, что Вы не можете решить на сегодняшний день. Например, как Ваш ребенок будет чувствовать себя в новом коллективе или кто из него вырастет, если он сейчас Вам грубит.