



Тревоги у детей: как быть родителям?

Тревожность у детей является индивидуальной психологической особенностью, выраженной в склонности к волнению в разнообразных ситуациях.

Какими бывают тревожные дети?

Невротики. Дети с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез и т.д.). Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра.

Расторможенные. Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу стараются хорошо учиться, но если это не получается, то они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально выставлять себя на посмешище перед классом. На критику реагируют подчеркнуто равнодушно. Своей повышенной активностью пытается заглушить страх. Возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).

Застенчивые. Обычно это тихие, обаятельные дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учебе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого), часто плачут из-за мелочей, переживают, если чего-то не сделали. Охотно общаются с психологом или педагогом лично (индивидуально).

Замкнутые. Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Могут быть проблемы в учебе из-за отсутствия заинтересованности и включенности в процесс. Ведут себя так, как будто ото всех ждут подвоха.

Причины тревожности

- схожесть страхов детей и родителей;
- чрезмерная опека родителей;
- безразличное отношение родителей к ребенку;
- отношение взрослых к окружающей реальности;
- родовые страхи;
- конфликты в семье;
- возраст родителей;
- недостаточное общение со сверстниками;
- нереализованные желания родителей.

Возрастные страхи

- дети до 1 года боятся незнакомых громких звуков, возникает страх по поводу отсутствия матери;
- 2- 3 года - страх боли, наказания, темноты и одиночества;
- 3-4 года - страхи, вызванные фантазией ребенка;
- 5-7 лет - страх собственной смерти и смерти своих близких;
- подростковый возраст - страхи, связанные с признанием в обществе.