ТРЕВОГА И ЗДОРОВЬЕ

Здоровый, веселый. Эти два понятия всегда стоят рядом. Здоровье кажется неполным, если ему не сопутствует бодрое настроение, жизнерадостность, оптимизм, а присутствует ощущение опасности, тревога.

Причины детской тревоги разные. Иногда она возникает еще до появления ребенка на свет, при неблагоприятных воздействиях, которые перенесла мать во время беременности. Будет ли проявление тревоги кратковременным или затянется надолго, станет она ярко выраженной или незначительной, наконец, самое главное, вырастет ли из тревожного ребенка спокойный взрослый человек – это зависит от условий жизни, правильного поведения окружающих взрослых, родителей.

Даже маленького ребенка не всегда удается оградить от неприятных впечатлений, переживаний. Тревожные дети отличаются тем, что впечатления, которые для здорового ребенка проходят бесследно, у них вызывают сильную реакцию тревоги. Тревога угнетает ребенка, подавляют его активность, инициативу, и нередко делает беспомощным. Ребенок боится оставаться один в комнате, боится новой обстановки, незнакомых взрослых и детей.

Тревожные дети бывают то слишком веселы, много говорят, быстро и суетливо двигаются, то расстроены и даже угнетены, безучастны, вялы. Они могут быть замкнутыми, обидчивыми, избегают общих игр. Им очень мешает неуверенность в себе: они боятся, что не справятся с порученным делом, получат плохую отметку, опоздают в детский сад, школу. Для них тягостны любая перемена обстановки, любое переключение с привычного образа жизни на непривычный. Черты упрямства, негативизма (стремление делать противоположное тому, о чем их просят) могут проявляться у всех детей, однако у тревожного ребенка они длительны и значительно выражены.

Самый тонкий показатель состояния нервной системы – сон. Тревожные дети засыпают с трудом, сон их чуток и прерывист. Они часто вскрикивают, беспокойно ворочаются, их пугают страшные сновидения.