

## ТРЕВОЖНОСТЬ - что это?



Когда родители смотрят на своего замечательного, любимого и способного ребенка, который изматывает себя и близких вечным беспокойством о чем-нибудь, для чего, казалось бы, вовсе нет причин, то часто испытывают досаду и задаются вопросом: "Ну почему он такой тревожный?" Ответить на этот вопрос однозначно вряд ли получится. Но мы можем рассмотреть основные факторы, которые способствуют появлению у ребенка тревожности.

В каких-то ситуациях тревога оправдана и даже полезна: она мобилизует человека, позволяет избежать опасности или решить проблему. Это так называемая **ситуативная тревожность**.

Но бывает, что тревога сопровождает человека во всех жизненных обстоятельствах, даже объективно благополучных. То есть становится устойчивой чертой личности. Такая личность испытывает постоянный безотчетный страх, неопределенное ощущение угрозы. Любое событие воспринимается как неблагоприятное и опасное.

Тревожный ребенок постоянно подавлен, находится настороже, ему трудно устанавливать контакты с окружающими. Мир воспринимается как пугающий и враждебный. Постепенно закрепляется заниженная самооценка и мрачный взгляд на свое будущее. В этом случае речь идет о **повышенной тревожности**.

### В каком случае можно говорить о тревожности у ребенка?

- ✓ любое задание или новое событие вызывает у него беспокойство;
- ✓ во время выполнения заданий или при попытках овладеть своим волнением часто напряжен, скован (ощущается мышечное напряжение даже в области лица и шеи);
- ✓ беспокойно спит, жалуется на страшные сны;
- ✓ у него не нарушено внимание, но ему трудно сконцентрироваться на чем-либо, когда он волнуется;
- ✓ плохо переносит ситуации неопределенности или ожидания;
- ✓ не уверен в себе, своих силах, ожидает неудач в деятельности;
- ✓ старается скрывать свои проблемы и тревогу.

Иногда дети не говорят прямо о своих тревожных ощущениях. Они шумно ведут себя, стараются привлечь внимание детей и взрослых клоунскими или хулиганскими выходками. Им необходимо понимание и сочувствие, а достигают они своим поведением прямо противоположного результата.

Некоторые дети рассказывают фантастические, вымышленные истории о самом себе. Или постоянно просят помощи взрослых, пытаются занять их исключительно своей особой. Другие проявляют чрезмерное дружелюбие к взрослым, слишком озабочены тем, чтобы завоевать одобрение и симпатии окружающих. Со всеми всегда соглашаются. Иногда взрослых устраивает последний вариант поведения - старание ребенка заслужить признание окружающих. Но ведь эта эмоциональная зависимость может сохраниться и когда ребенок вырастет.

## Откуда берется повышенная тревожность?

1.	Дома, в семье постоянная тревожно-мнительная атмосфера	Родители сами все время чего-то опасаются и о чем-то беспокоятся. Такое состояние очень заразительно, и ребенок перенимает у взрослых нездоровую форму реагирования на все, даже на обычные события жизни.
2.	Если ребенок испытывает недостаток информации (или пользуется недостоверной информацией)	Следите за тем, что он читает, какие передачи смотрит, какие эмоции при этом испытывает. Нам иногда трудно понять, как дети интерпретируют то или иное событие.
3.	В семьях, где ребенок постоянно должен оправдывать завышенные ожидания взрослых	Ребенок находится в ситуации постоянного напряженного ожидания: сумел - не сумел угодить родителям. Особенно трудно ребенку приходится, если требования и реакции взрослых непредсказуемы и непоследовательны.
4.	Почти у всех детей вызывает резкое повышение тревожности развод родителей.	Особенно травматично протекает этот период для тревожного ребенка, если взрослые не могут договориться между собой и непоследовательны в своем поведении.
5.	Неминуемо тревожность (и другие проблемные черты) возникнет у детей в семьях, где нет согласия между взрослыми по вопросам воспитания или их действия спонтанны и непоследовательны.	
6.	Если за короткий промежуток жизни ребенка произошло много перемен, к которым ему приходится адаптироваться.	
7.	Тревожность может сопровождать какие-то серьезные эмоциональные расстройства, физические или психические заболевания	Если у вас есть основания подозревать возможность такой причины, то лучше проконсультируйтесь у специалистов (терапевта, невропатолога, психиатра)

## Что нужно делать, чтобы тревожность не стала устойчивой личностной чертой вашего ребенка?

- ❖ По возможности, конечно, **контролировать свои реакции** на различные жизненные обстоятельства.
- ❖ **Учить только необходимым мерам безопасности.** Не представлять ребенку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу подстерегают несчастья.
- ❖ **Не превращать жизнь ребенка в постоянную борьбу за достижения.** Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он ваш.

## Как помочь тревожному ребенку?

Вести работу надо в трех направлениях:



Работа по повышению самооценки является одной из важнейших составляющих коррекционной работы с тревожными и неуверенными в себе детьми.

### Придерживайтесь следующих правил при воспитании вашего ребенка:

- 1. Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах.** Наоборот, старайтесь подмечать все его малейшие достижения и хвалить за успехи. Главная ваша задача - верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы малыш поверил вам и "заразился" вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком. Ведь известно: добиться чего-то в жизни, можно только веря в свои силы.
- 2. Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому.** Ребенку требуется определенное время, чтобы познакомиться, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира. Только убедившись, что ему там ничего не угрожает, он сможет успокоиться. Если задаете ему вопрос, то давайте необходимое для подготовки ответа время; старайтесь не повторять вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок ответит нескоро, так как каждое повторение он будет воспринимать как новый стимул.
- 3. Не заставляйте ребенка "быть смелым".** Ваши увещания и нотации не принесут результата. Тревоги малыша иррациональны по своей природе, ведь сам ребенок лет до семи живет в мире чувств и образов, а не здравого смысла. Говорить словами "здесь нет ничего страшного" бессмысленно. Нужно дать

ребенку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, чем мамина ласка, мамина близость?

4. **Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей!**
5. Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен **установить контакт глаз**: это вселяет доверие в душу ребенка.
6. **Повышенная требовательность родителей - опасна.** Излишняя требовательность и строгость к детям с утонченной душевной организацией приводит к прямо противоположному эффекту. Ребенок должен чувствовать, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов.
7. Старайтесь **создавать для ребенка ситуации, где бы он смог проявить свои таланты, достоинства**, чтобы приобрести уверенность в себе и заслужить уважение сверстников. Например, можно устраивать дома праздники для детей и приглашать на них одноклассников малыша, или устраивать совместные с друзьями ребенка выезды на природу, ходит в походы. Здесь, в комфортной для себя обстановке, когда рядом мама и папа, застенчивый ребенок будет чувствовать себя более уверенно и это даст ему возможность изменить мнение приятелей о нем.
8. Тревожные дети чрезвычайно чувствительны к плодам собственной деятельности. Одновременно им очень трудно самим оценить итоги своего труда, они не могут сами решить, правильно или неправильно они сделали что-либо, а **ждут этой оценки от взрослого**. Негативные оценки значимых взрослых оказывают сильное травмирующее влияние на ранимую психику таких детишек.

Конечно, 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. Но не менее важно не бросать его наедине с трудностями, к которым он пока не готов.

*Помните: опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет. Помогите вашему ребенку малышу расправить свои незнанные крылышки.*