



## Способы преодоления тревожности:

- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Доверяйте ребенку.
- Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.
- Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!».
- Помогите ему найти дело по душе.

# ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

Тревога может проявляться у детей ситуативно (например, если предстоят или происходят какие-то важные перемены). Как правило, она связана с будущим, на которое дети или их родители смотрят сквозь призму негативных ожиданий. Ситуативная тревога естественна и свойственна многим людям. Но если ребенок тревожится часто, если это состояние становится устойчивым, то можно говорить о потенциальной возможности формирования у него тревожного характера.

## Признаки повышенной тревожности у детей

Суетливость, повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами и т.п.) или, напротив, мышечное напряжение, скованность; желание много говорить или, наоборот, напряженное молчание; трудности засыпания, сильное беспокойство перед началом важной или новой для ребенка деятельности; боязнь любых, даже незначительных, перемен; неуверенность в себе, отказ от новой деятельности («Я не смогу»), страх перед ситуацией оценивания.

## Возможные причины

В семье принят непоследовательный тип воспитания; вам также свойственно тревожное поведение, вы не уверены в себе, живете в ожидании негативных событий и последствий; вы требуете от себя и от ребенка безупречности, идеальности, совершенства (завышенные требования); ребенок пережил психологически травмирующее событие и т.п.

## РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО:

- Тревожных детей следует больше поддерживать, обращать внимание на их ресурсы и качества, позволяющие им справляться с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь, повышать их самооценку.
- Ребенок должен не только понимать, но и постоянно убеждаться на собственном опыте, что вы его любите и будете любить вне зависимости от его достижений.
- Важно не предъявлять ребенку завышенных требований, не сравнивать его с окружающими.
- Необходимо быть последовательным в воспитании ребенка. Уверенность и психологическая устойчивость его родителей, основательность устройства семейной системы помогут ему чувствовать себя спокойно, снизят его тревогу.
- Если вы и члены вашей семьи смотрите на жизнь позитивно и уверенно: «Мы справимся со всем, что ни пошлет нам жизнь», то это послание непременно будет воспринято вашим ребенком, и он также вырастет в ощущении, что он — хорош и мир вокруг интересный и разный.



Информация об особенностях тревожного ребенка с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.

## Рекомендации по преодолению тревожности у детей и подростков

**Тревожность** – это свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. Тревожный человек отличается тем, что у него слишком часто возникают связанные с беспокойством эмоциональные переживания: боязнь, опасения, страхи. Ему кажется, что многое из того, что его окружает, несет в себе угрозу для собственного "я". **Что рождает страхи и опасения?**

Во-первых, не сложившиеся отношения со сверстниками, которые могут изменить не только отношения к школе, но и к жизни в целом, во-вторых, взаимоотношения с учителями. В-третьих, психолого-педагогическая безграмотность родителей, которые требуют от ребенка отличных результатов любой ценой, наказывают его, если таковых нет, при этом не помогают собственному ребенку преодолеть возникшие трудности. Недостаток тепла, ласки, разлад между членами семьи, отсутствие тесных эмоциональных контактов с родителями приводит к формированию у ребенка тревожно-пессимистических ожиданий. Их характеризует неуверенность ребенка, чувство незащищенности, иногда страх в связи с прогнозируемым отрицательным отношением взрослого.

Эмоциональное неблагополучие, связанное с затруднениями в общении с другими детьми, может приводить к двум типам поведения. К первой группе относятся дети неуравновешенные, легко возбудимые. Вторую группу составляют дети с устойчивым негативным отношением к общению. Обида, недовольство надолго сохраняется в их памяти, но при их проявлении дети более сдержаны. Такие дети избегают общения.

Другой существенной причиной, вызывающей эмоциональное неблагополучие, являются индивидуальные особенности подростков, специфика его внутреннего мира (впечатлительность, восприимчивость, ведущие к возникновению страхов).

Чтобы снизить тревожность, избежать неврозов, необходимо оказать подростку психологическую поддержку – это один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми.

Психологическая поддержка – это процесс, где взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка, с целью укрепления его самооценки; процесс, который помогает ребенку поверить в себя и свои способности; процесс, который поддерживает ребенка при неудачах; процесс, который помогает ребенку избежать ошибок.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Подросток нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо. Взрослые должны научиться, помогая ребенку, учитывать какие силы в школе, семье, в более широком окружении ребенка способны привести его к разочарованию в самом себе.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

1. Ни в коем случае нельзя манипулировать детьми, перетягивать их как канат, то в одну, то в другую сторону. Ни родители, ни учителя не должны подрывать авторитет друг друга. Борьба авторитетов чревата не только тревогой, но и анархизмом, безверием ребенка.
2. Взрослый и сам должен не быть противоречив в своих поступках и действиях. Если сегодняшними решениями мы зачеркиваем то, что провозгласили вчера, это нужно честно объяснить ребенку.
3. Прежде чем настаивать на чем-нибудь, внимательно присмотритесь к ребенку: вы наверняка увидите то, что ему по-настоящему интересно, откликнитесь на его первые попытки найти что-то для души. Вы избавите его от тревожной необходимости сочетать то, что нравится вам (но безразлично или неприятно ему), с тем, что влечет самого ребенка.
4. Необходимо ребенку доверять. Человек, живущий среди тех, кто ему доверяет, – спокоен, уверен, умеет оценить себя по достоинству. Недоверие порождает неуверенность, внутреннюю борьбу, тревогу.
5. Честность и доверие к ребенку – два кита, на которых стоит эмоциональное благополучие детей. Третий кит – безусловное принятие ребенка. Ни отметки, ни достижения детей не должны рассматриваться как основная ценность. Ребенок должен знать: он хороший, любимый и будет таким всегда.
6. Мы должны доверять выбору детей. С кем они дружат, куда ходят – это их личное дело. Очень важно, чтобы подросток сохранил искренние и глубокие контакты с кем-то взрослых, но не для контроля, а для своевременной помощи, не для вмешательства в дела ребенка, а для эмоциональной поддержки.
7. Уметь распознавать проявления его тревоги, чтобы не ругать за то, за что нужно пожалеть, не требовать того, чего ребенок не в состоянии выполнить.
8. Особое место нужно уделять "ахиллесовым пятам" тревожного подростка и ситуациям, "запускающим" его переживания. Слабым местом тревожных детей часто являются повышенная утомляемость и затрудненная включаемость.
9. Повышать самооценку ребенка. Помогать ему находить ситуации, в которых он один из лучших, хвалить как можно чаще, не скупиться на проявления любви и нежности.
10. Необходимо учитывать, что тревожный ребенок уже сам нашел какой-то способ борьбы с тревогой. При всей неадекватности, а порой нелепости подобных способов, их нужно уважать, не высмеивать, а использовать, чтобы помочь ребенку. Особенно хорошим подспорьем являются фантазии. Попробуйте ему подыграть.
11. Самыми неприятными проявлениями тревожности являются агрессивность и апатия. Ни в коем случае нельзя отвечать на агрессию агрессией. Апатия и безразличие – чаще всего следствие завышенных или непоследовательных требований. Ни в коем случае не пытайтесь расшевелить ребенка насмешками или пинками, укорами и фальшивыми посулами.

Наличие тревожности – свидетельство нарушений в личностном развитии. Она мешает нормальной деятельности, полноценному общению, развитию ребёнка, познанию им мира и себя. Поэтому эту проблему нужно изучать и бороться с ней.