

В данном буклете, мы поговорим о том, что такое тревожность и что делать, если Вы замечаете признаки тревожности у своего ребенка.

Тревожность – это эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

Тревожные люди живут, ощущая *постоянный беспричинный страх*, что приводит к *дезорганизации любой деятельности*, к *низкой самооценке, неуверенности в себе*. («Я же ничего не могу»)

Тревожные дети скромны, застенчивы, крайне редко проявляют инициативу, послушны. Однако такое поведение носит защитный характер - ребенок делает всё, чтобы избежать неудачи; ребенок зависим от оценки взрослого.



Тревожность может быть стабильным свойством личности, т.е. проявляется всегда и навсегда, а может быть ситуативной, вызванная стрессовой ситуацией (например, болезнь, потеря близкого человека, адаптация к новому месту и т.д.), т.е. всегда имеет конкретную причину и не бывает длительным. Состояния тревоги могут проявляться и на физиологическом уровне — в форме учащенного сердцебиения, сухости во рту,

поверхностном дыхании и др., и на уровне поведения — ребенок начинает грызть ногти, накручивать на палец и выдергивать волосы, он плохо спит по ночам, поскольку ему снятся кошмары, боится выходить из дома, может капризничать, плакать, отказываться от общения и др.

Причины возникновения тревожности у детей:

- Способ общения родителей с ребенком (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание). В этом случае общение носит авторитарный характер, как результат – ребенок теряет уверенность в себе и в собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он сделает что-нибудь не так, т.е. испытывает чувство тревоги, которое может перерасти в стабильное личностное образование-тревожность.
- Симбиотическое воспитание (крайне близкие отношения ребенка с одним из родителей, обычно с матерью). К установлению подобных отношений склонны родители с определенными характерологическими особенностями – тревожные, мнительные, неуверенные в себе. Установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, такой родитель передает свои страхи детям, т.е. способствует формированию тревожности.
- Завышенные требования к ребенку со стороны родителей, воспитателей и т.д. В результате ребенок сталкивается с расхождением между своими

реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, который предъявляют к нему взрослые, ребенок находится в ситуации неуспешности, испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность.

- Частые упреки, вызывающие чувство вины. (например, «Из-за твоего поведения мы часто с папой ссоримся», «Ты так плохо себя вел, что у меня заболела голова» и т.д.)



Как снизить тревожность ребенка?

1. НЕОБХОДИМО обеспечить реальный успех ребенка в какой-либо деятельности (рисование, игра, помощь по дому и т.д.)
2. Меньше ругать и больше хвалить.
3. Не сравнивать с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (сегодня нарисовал лучше, чем вчера, быстрее убрал игрушки и т.д.)
4. Щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка невелики. Например, если он медленно одевается, не нужно постоянно фиксировать на этом его внимание. Однако, если появился хотя бы

малейший успех, обязательно нужно его отметить.

5. Перед чем-то неизвестным обязательно расскажите ребенку, что его ждет, поговорите с ребенком, подготовьте его к новому событию.
6. Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми лежат в основе преодоления тревожности у ребенка.
7. Подумайте, насколько серьезно вы загружаете своего ребенка: выполнение уроков и домашних дел, посещение кружков, секций, дополнительных занятий. Можете ли вы что-то предпринять, чтобы ослабить напряжение? Помните, что даже исключение лишь одного пункта (дела) из списка повседневных занятий ребенка может сыграть огромную роль в снижении уровня его стресса и тревожности. Особенно, если это дело важно скорее для вас, чем для него самого.
8. Создайте ребенку условия для игр с песком, водой, глиной, пластилином и др.
9. Избегайте давать задания на время, чтобы не было необходимости торопить тревожных детей, усиливая их тревогу.
10. Французский педагог М. Борба предлагает научить ребенка нескольким приемам, позволяющим снижать тревожность и стресс:
- *Внутренний диалог.* Научите своего ребенка произносить про себя фразу, которая поможет ему оставаться спокойным и преодолевать стресс. Вот несколько примеров: «Расслабься, не

волнуйся», «Не нервничай и дыши медленно», «Это пара пустяков, я с этим справлюсь».

- *Лифтовое дыхание.* Это сработает, если ваш ребенок хоть раз ездил в лифте. Попросите его закрыть глаза, легко выдохнуть три раза, а затем представить, что он находится в лифте на последнем этаже очень высокого здания. Он нажимает кнопку первого этажа и наблюдает, как кнопки каждого этажа постепенно загораются по мере того, как лифт опускается. Как только лифт остановится, стресс исчезнет.

- *Таяние стресса.* Попросите ребенка найти на своем теле место, где он чувствует самое большое напряжение — это может быть шея, плечи или челюсть. Затем он должен закрыть глаза, сконцентрироваться на этом месте, напрячь его на три-четыре секунды, а затем отпустить. Посоветуйте ребенку представить, как стресс тает в то время, как он делает это упражнение.

- Представить себе *спокойное место.* Предложите своему ребенку подумать о месте, где он уже когда-то был и где чувствует себя в безопасности, — например, на пляже, в своей кровати, в саду у бабушки и т. д. Когда ребенка начнет одолевать тревога, предложите ему закрыть глаза и представить это место; дыхание в это время должно быть медленным.

*Муниципальное образовательное
учреждение дополнительного
образования*

*«Дом детского творчества» МО
Арсеньевский район*

«Тревожные дети»



Педагог-психолог

Романова О.А.

п. Арсеньев 2025г.