

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 неблагополучного 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 вёл, что у меня заболела голова» и т.д.)



Как снизить тревожность ребенка?

1. НЕОБХОДИМО обеспечить реальный успех ребенка в какой-либо деятельности (рисование, игра, помочь 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.
- Перед чем-то неизвестным обязательно расскажите ребенку, что его ждет, поговорите с ребенком, подготовьте его к новому событию.
 - Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми лежат в основе преодоления тревожности у ребенка.
 - 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.
 - Создайте ребенку условия для игр с песком, водой, глиной, пластилином и др.
 - Избегайте давать задания на время, чтобы не было необходимости торопить тревожных детей, усиливая их тревогу.
 - 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 кроватке, в саду у дедушки 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. Арсеньево 2025г.