

# Памятка для родителей. Тревожность.

## ТРЕВОЖНОСТЬ

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях.

Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

- Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями либо школой.
- Неадекватными требованиями (чаще завышенными).
- Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в тех, где часто возникают конфликты. Авторитарный стиль отношений родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка. Тревожность может быть сопряжена с неврозом или другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

## ПОРТРЕТ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступить к новым видам деятельности.

У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумелые, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Если агрессивные, гиперактивные дети всегда на виду, то тревожные дети стараются держать свои проблемы при себе.

## ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНОСТИ

- Тревожный ребенок не может долго работать, не уставая;
- Ему трудно сосредоточиться на чем – либо;
- Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
- Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
- Смущается чаще других.
- Часто говорит о напряженных ситуациях.

- Боится сталкиваться с трудностями.
- Не уверен в себе, в своих силах.
- Плохо переносит ожидание.
- Часто не может сдержать слезы.
- Обычно беспокоен, легко расстраивается.
- Пуглив, многое вызывает у него страх.
- Спит беспокойно, засыпает с трудом.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет значимых для него людей.
- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой – либо предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
- Чаще используйте ласковый телесный контакт.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, но так, чтобы он знал, за что.
- Не предъявляйте завышенных требований.
- Старайтесь делать как можно меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях, ребенка не унижайте, наказывая.