

## Детская тревожность. Как помочь ребенку

### Что такое тревожность?



В психологии под тревожностью понимается «устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного времени», переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности. Чувство тревоги может возникать в конкретных ситуациях («частная» тревожность), но может и являться некоторым фоном жизни ребенка («общая» тревожность).

Когда личность находится в таком состоянии беспокойства, то ожидает неблагоприятного исхода обстановки, негативных последствий. При этом беспокойство-тревога очень отличается от страха: если страх носит вполне обусловленный характер, то беспокойство – это неотчетливое состояние, причины которого не ясны даже самому человеку. Термин «повышенная тревожность» используют, когда подчеркивают человеческое беспокойство выше нормального, и болезнью не является, хотя может и сопутствовать множеству болезней.

### Как помочь ребенку преодолеть тревожность?

**Рекомендации для родителей:**

- Необходимо понять и принять тревогу ребенка: он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, чувствами, страхами. Научите его говорить о них и будьте готовы выслушать ребенка. Разбирайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Научите делать полезный для ребенка вывод из неприятностей, показывая, что в большинстве случаев «нет худа без добра» - приобретается опыт, удастся избежать еще больших неприятностей и т. д. Обеспечьте ребенку ощущение, что в любой ситуации в Вашем лице он получит поддержку и понимание его проблем. Даже если некоторые проблемы Вам не представляются серьезными, признайте право ребенка сильно переживать из-за них: «Да, это действительно неприятно. Это правда очень обидно...» И только после выражения сочувствия помогите найти выход, решение, увидеть положительные стороны.
- Помочь ребенку в преодолении тревоги - значит создать условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом, Вы показываете ему, как можно вести себя в тревожащих его ситуациях.
- Если ребенок пропустил из-за болезни занятия в школе и боится идти туда, попробуйте сделать его возвращение постепенным. Например, можно прийти с ребенком на продленку, якобы узнать домашнее задание, постараться сделать так, чтобы, пока он болеет, ему звонили одноклассники, и он сам звонил им; самим зайти в школу, узнать новости о жизни класса и подробно рассказать обо всем ребенку, передав привет от учителей. Если ребенок посещает какой-нибудь кружок, выход в люди после болезни лучше начать с него.
- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, но и не бросайте его одного. Предложите справиться с проблемой вместе (не важно, что это: шнурки на ботинках или первая ссора с приятелем). Иногда достаточно просто побыть рядом с ребенком пока он пытается справиться с чем-то.
- Если не удастся разговаривать с ребенком, но Вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Например, спросите его «Чего боятся солдатики (или куклы)? А как им помочь?»

- Заранее готовьте тревожного ребенка к переменам и важным событиям. Подробно расскажите, что его ждет.
- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Никогда не пытайтесь повысить работоспособность ребенка, описывая предстоящие ему трудности. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная работа его ожидает или что от результатов этого экзамена по музыке очень многое зависит. Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени. «Сперва боялся, но потом было так и так и удалось сделать то-то и то-то».
- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной – это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить и больше их не сделаешь. Объясните ребенку, что сами когда-то только начинали рисовать, кататься на велосипеде и т. д., да и сейчас у Вас это не всегда получается. Людям редко удается избежать ошибок и неудач в новом деле. Ребенок должен быть уверен, что родители верят в его успех, что, в конце концов, у него все получится.
- Ребенку важно научиться ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их, а не стремиться к абстрактному и потому недостижимому эталону.
- Развивайте правильное отношение ребенка к результатам своей деятельности, умение оценить ее независимо от педагога, не смешивать оценку конкретной работы с отношением педагога к себе. Сравнивайте результаты ребенка только с его предыдущими достижениями. Обращайте внимание на то, что он знает, умеет теперь, что он смог пересилить себя, что он заслуживает уважения, что он укрепил волю и т. д. Так формируется чувство собственной компетентности ребенка, снижающее чувство тревоги и неуверенности в себе.
- Если ребенок напряжен, предложите ему упражнения для расслабления: сделать глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное. Например, на приеме у зубного врача можно думать о том, что будет,

когда процедуры закончатся: пойдешь домой, купишь мороженого, все будет позади.

- Преодолеть чувство тревоги можно с помощью телесного контакта. Можно просто погладить ребенка по голове, обнять его, посадить его на колени. Это никогда не будет лишним ни в отношении малышей, ни дошкольников, ни младших школьников.
- Тревожные дети быстро утомляются, поэтому, заметив, что ребенок выполнил одно задание, погладьте его по голове и скажите: «Отдохни немного, а потом работай дальше».
- Будьте более оптимистичны сами. Следите за выражением своего лица. Чаще улыбайтесь. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо! Спокойные, уверенные в себе родители, способные принять ребенка таким, какой он есть, не ждущие от него моментальных сверх достижений, с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам,- вот залог уверенности и адекватной самооценки.