**Консультация педагога-психолога для родителей**

**«Детская тревожность»**

**Тревожность**– индивидуальная психологическая особенность, которая проявляется в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. В психологии под тревожностью понимается «устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного времени», эмоциональный дискомфорт. Вопрос о причинах возникновения подобного состояния в настоящее время остается открытым. Однако многие авторы в качестве одной из причин ее возникновения считают нарушения детско-родительских отношений. **Способствовать повышению тревожности у детей могут:**

* Неудовлетворенность родителей своей жизнью: работой, материальным положением, жилищными условиями. Тревога родителей часто передается детям.
* Высокие притязания и сильная неуверенность в себе. Такой конфликт порождает у ребенка чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости и напряженности. Это приводит к перегрузкам и перенапряжению, которые ведут за собой нарушения внимания, снижение работоспособности, повышенную утомляемость.
* Неадекватные требования к ребенку со стороны родителей — завышенные, противоречивые, негативные требования, которые могут унизить или поставить ребенка в зависимое положение.
* Неблагополучная обстановка в семье – конфликты родителей, развод, смерть близкого человека.

**Виды тревожности**

**Тревожность как качество личности**присуща ребенку-астенику, склонного к пессимизму. Чаще всего такое качество перенимается от близких. Такой ребенок очень похож на своих родителей. Многое зависит от врожденных особенностей характера, например, такая тревожность свойственна детям с темпераментом меланхолика. Такой ребенок всегда будет испытывать некоторый эмоциональный дискомфорт, он медленно адаптируется к тем или иным ситуациям, а любое, даже иногда самое незначительное, изменение в его привычной жизни надолго лишает его душевного равновесия.

**Ситуативная тревожность**связана с конкретной ситуацией и является результатом определенных событий. Например, после болезненной процедуры у врача ребенок начинает бояться всех врачей. Ситуативную тревожность можно свести к минимуму, но совсем избавиться от нее получается не у всех – у многих взрослых осталась тревога перед посещением врача, авиаперелетом или экзаменом. *Школьная тревожность* – разновидность ситуативной тревожности. Ребенка волнует и беспокоит все, что связано со школой. Он боится отвечать у доски, боится ошибиться, получить плохую оценку. Такая тревожность часто проявляется у детей, родители которых предъявляют к ним слишком завышенные требования и часто сравнивают их с более успешными сверстниками.

**Типы тревожных детей**

**Невротики.**Дети с соматическими проявлениями (заикания, энурез и т.д.). Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра. Родителей таких детей нужно просить не заострять внимание на существующих соматических проявлениях. Необходимо создать для ребенка ситуацию комфорта, принятия и свести к минимуму травмирующий его фактор. Таким детям полезно рисовать страхи, разыгрывать их. Им поможет всякое проявление активности, например, бить подушку, обниматься с мягкими игрушками.

**Расторможенные.**Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу стараются хорошо учиться, но если это не получается, то они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально выставлять себя на посмешище перед классом. На критику реагируют подчеркнуто равнодушно. Своей повышенной активностью пытается заглушить страх. Возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой). Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.

**Застенчивые.** Обычно это тихие, обаятельные дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учебе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого), часто плачут из-за мелочей, переживают, если чего-то не сделали. Охотно общаются с психологом или педагогом лично (индивидуально). Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выходы из ситуаций, больше хвалить, признавать за ребенком право на ошибку.

**Замкнутые.** Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Могут быть проблемы в учебе из-за отсутствия заинтересованности и включенности в процесс. Ведут себя так, как будто ото всех ждут подвоха. Важно найти для таких детей область, которая им интересна (динозавры, компьютер и т.д.) и через обсуждение, беседы на эту тему налаживать общение.

Но тревога – это не всегда негативное состояние. Достаточно часто она становится причиной мобилизации потенциальных возможностей человека, и в частности, ребенка. Различают два вида тревоги: **мобилизующая**и **расслабляющая.** Какой вид тревоги будет испытывать человек, во многом зависит от стиля воспитания. Если родители постоянно пытаются убедить ребенка в его беспомощности, то в дальнейшем в определенные моменты он будет переживать расслабляющую тревогу, а если же, напротив, родители настраивают ребенка на достижение успеха через преодоление трудностей, то в ответственные моменты он будет испытывать мобилизующую тревогу.

**Характерные черты тревожных детей**

Ваш ребенок тревожный, если:

* он испытывает страх пред всем новым, незнакомым, непривычным;
* у него повышенная возбудимость, напряженность, скованность;
* у него наблюдается нарушение сна, беспокойство, рассеянность;
* он не уверен в себе, у него заниженная самооценка;
* у него повышенная утомляемость;
* он ожидает неприятностей, неудач, неодобрения старших;
* он исполнителен, у него очень развито чувство ответственности;
* у него наблюдается склонность помнить скорее плохое, чем хорошее;
* он безынициативен, пассивен, робок;
* он болезненно воспринимает критику от окружающих;
* он обвиняет себя во многих неудачах;
* он сильно нервничает во время контрольных, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения.
* он по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового.

Если половина и более признаков, перечисленных выше, характерны для вашего ребенка, то у него повышенная тревожность.

**Как помочь ребенку преодолеть тревожность**

*(рекомендации для родителей тревожных детей)*

* Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно…»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.
* Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Таким образом, вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.
* В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто вашего присутствия.
* Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.
* Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.
* Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.
* Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»
* Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание…
* Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
* Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
* Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.
* У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.