

## Тревожный ребенок

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и тогда, когда повода для беспокойства нет.



Состояние тревоги – это целый комплекс эмоций, одной из которых является страх.

В 2 года дети чаще всего боятся чего-то определенного – например, кабинета врача. Начиная примерно с трехлетнего возраста, число конкретных страхов уменьшается, но им на смену приходят страхи символические – например, боязнь темноты и одиночества. В 6-7 лет ведущим становится страх собственной смерти, в 7-8 лет – страх смерти родителей. В 7-11 лет ребенок больше всего боится быть «не тем», сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым ожиданиям и нормам.

Однозначного ответа на вопрос: «Что является причиной тревожности?», но большинство специалистов считают, что тревожность развивается в результате нарушения детско-родительских отношений, когда ребенок находится в ситуации внутреннего конфликта, вызванного:

- неадекватными требованиями родителей к возможностям своего ребенка
- повышенной тревожностью самих родителей
- непоследовательностью родителей при воспитании ребенка
- предъявлением ребенку противоречивых требований
- чрезмерной эмоциональностью одного или обоих родителей
- стремлением родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей
- авторитарным стилем воспитания в семье

- гиперсоциальностью родителей – стремлением все сделать правильно, во всем соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

Тревожные дети часто имеют заниженную самооценку, они болезненно воспринимают критику в свой адрес, склонны обвинять себя во всех неудачах, боятся браться за новое сложное задание. Обычно попав в игровую комнату, тревожный ребенок ждет конкретных указаний и инструкций от взрослого: что можно делать, чего нельзя. Многие дети молчат, плохо идут на контакт с другими и чувствуют себя неуверенно.

Такие дети, как правило, чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожные дети любят покритиковать других.

### *Что делать?*

Чтобы помочь повысить самооценку тревожным детям, следует оказывать им поддержку, проявлять искреннюю заботу, как можно чаще давать позитивную оценку их действиям. Тревожного ребенка не стоит привлекать к соревновательным играм. Не нужно заставлять его заниматься незнакомыми видами деятельности, не дав вначале посмотреть, как это делают его сверстники. Тревожных детей с флегматическим или меланхолическим типом темперамента не надо подгонять – пусть действуют в привычном для них темпе.

Для снижения уровня тревожности хорошо подходят ролевые игры, в которых ребенок играл бы слабыми, трусливыми персонажами. Используя прием доведения данной роли до абсурда, ребенок может увидеть свой страх со стороны, уменьшить его значимость. Также тревожному ребенку будут полезны героические роли: с их помощью он приобретает уверенность в том, что справится с трудностями.

При этом важно не только развить игровую ситуацию, но и обсудить с ребенком то, как он может использовать полученный в игре опыт в реальной жизни.