

## Тревожный ребенок

*Тревога* может проявляться у детей *ситуативно* (например, если предстоят или происходят какие-то важные перемены). Как правило, она связана с будущим, на которое дети или их родители смотрят сквозь призму негативных ожиданий. *Ситуативная тревога* естественна и свойственна многим людям. Но если ребенок тревожится часто, если это состояние становится устойчивым, то можно говорить о потенциальной возможности формирования у него *тревожного характера*.

### Признаки повышенной тревожности у детей

- ✓ Суетливость, повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами) или, напротив, мышечное напряжение, скованность;
- ✓ желание много говорить или, наоборот, напряженное молчание;
- ✓ трудности засыпания, сильное беспокойство перед началом важной или новой для ребенка деятельности;
- ✓ боязнь любых, даже незначительных, перемен;
- ✓ неуверенность в себе, отказ от новой деятельности («Я не смогу»).

### *Ваш ребенок может проявлять признаки тревожности, если:*

- У ребенка тонкая нервная организация, он чувствительный и впечатлительный.
- Тревожное поведение свойственно вам, вы не уверены в себе, живете в ожидании негативных событий и последствий.
- В семье происходят перемены, о которых ребенок ничего не знает, но чувствует, как изменилась атмосфера и эмоции членов семьи, и вынужден сам придумывать причины происходящих изменений, зачастую представляя себе реальность значительно более страшной, чем она есть.
- Ребенок привык в основном опираться только на вас. Тогда любая ситуация, в которой он может оказаться без вашего участия или поддержки, будет для него тревожащей и небезопасной.
- В вашей семье принят непоследовательный тип воспитания. Нет четких представлений о том, за что ребенок получает наказание, за что - поощрение. Нет разумного распорядка дня, традиций, ритуалов.
- Вы требуете от себя и от ребенка безупречности, идеальности, совершенства. Ребенок осознает, что не сможет соответствовать вашим высоким критериям, и начинает бояться потерять вашу любовь и расположение.
- Вы даете ребенку множество тревожных посланий: «Ты упадешь... У тебя не получится... Ты неловкий... У тебя всегда так...» В этом случае ребенок начинает воспринимать себя как неспособного справиться даже с простыми задачами.

- Вы транслируете ребенку тревожно-негативное представление об окружающем мире: «Дети все хулиганы, незнакомые люди опасны, воспитательница заругает, полицейский заберет, тебя никто не будет любить» и т.д.
- Ребенок пережил психологически травмирующее событие, с которым его психика не смогла справиться самостоятельно.

### ***Родителям важно знать, что:***

- Тревожных детей следует больше поддерживать, обращать внимание на их ресурсы и качества, позволяющие им справляться с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь.
- Ребенок должен не только понимать, но и постоянно убеждаться на собственном опыте, что вы его любите и будете любить вне зависимости от его достижений.
- В постоянно меняющемся, развивающемся внутреннем мире ребенка и так много перемен, поэтому важна стабильность, которую ему может дать уверенность и психологическая устойчивость его родителей и основательность устройства семейной системы, последовательность в воспитании.
- Если перемены в семье неизбежны (развод родителей, переезд, болезни, смерть домашних животных), стоит поговорить с ребенком об этих событиях, принимая во внимание его возможные чувства по этому поводу (страх, злость, вину и т.п.). Отсутствие информации и непредсказуемость жизни — вечные источники тревоги.
- Тревожным детям часто трудно перейти от одной деятельности к другой (например, от игры к прогулке). Важно за какое-то время предупредить ребенка о том, что ему скоро предстоит делать, чтобы он психологически подготовился. К тому же следует понимать, что ему очень трудно оставлять дело незавершенным.
- Полезно обсуждать с ребенком предстоящий день, вместе с ним планировать дела.
- Ребенку необходимы положительные послания относительно его возможностей справиться с чем-то, что предстоит ему в жизни. Не критическое «Ты ошибся, значит, ты плохой», а отношение к ошибкам как к позитивному опыту. Это позволит ребенку заниматься новыми видами деятельности без сопровождающей тревоги.
- Важно формировать у ребенка адекватную самооценку. Для этого лучше всего не оценивать его (ни положительно, ни отрицательно), а интересоваться его деятельностью и ее результатами, спрашивая его самого о том, как он оценивает свою работу и почему. Не следует сравнивать ребенка с окружающими.

- Не надо заставлять ребенка делать то, что вызывает у него тревогу (например, непременно выступить на утреннике, принять участие в игре и т.п.). Подождите, пока он сам не захочет, не обретет внутреннюю готовность к каким-то действиям.
- Для тревожных детей очень полезны свободные игры на свежем воздухе, игры с творческим материалом (шишками, камушками, песком, фантиками, и т.д.), а также все виды водных процедур, кроме серьезных спортивных занятий.
- Желательно постепенно увлекать ребенка рисованием восковыми мелками и красками (причем не только кисточкой, но и пальчиками), работой с пластилином и глиной. Таким детям важно все вокруг контролировать, а работа с творческим материалом позволяет им принять непредсказуемость жизни через непредсказуемость творчества на «текущем», не строгом материале.
- Если вы и члены вашей семьи смотрите на жизнь позитивно и уверенно: «Мы справимся со всем», то это послание непременно будет воспринято вашим ребенком, и он также вырастет в ощущении, что он - хорош и мир вокруг интересный и разный.

Удачи вам!