

## Что важно знать родителям о тревоге и тревожности ребенка



Тревожность – индивидуальная особенность психики ребенка, проявляющаяся в его склонности испытывать повышенное беспокойство в разных жизненных ситуациях, в том числе и тех, которые к этому не предрасположены. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда, в любой деятельности ребенка, не зависимо от того, учебная она или творческая. Когда ребенку свойственна боязнь чего-то определенного – это страх (например, страх темноты). В младшем школьном (дошкольном) возрасте преобладают страхи и переживания, связанные с конкретным, эмоционально насыщенным образом, часто носящим фантастический или преувеличенный характер.

Современные ученые и исследователи придерживаются мнения, что в детском возрасте причины тревожности заключаются в нарушении детско-родительских отношений. Тревожные проявления у детей во многом зависят от окружающих его взрослых (родителя, учителя). В семьях с доброжелательными взаимоотношениями дети менее тревожные, чем в тех, где возникают ссоры и разногласия. Специалисты считают, что в и младшем школьном (дошкольном) возрасте более тревожные мальчики, а после двенадцатилетнего возраста – девочки.

Работа специалистов с тревожными детьми, как правило, занимает достаточно большое количество времени и включает несколько направлений:

### **1. Повышение уровня самооценки.**

Для ребенка можно сделать «цветик-семицветик» («цветок достижений»), вырезанный из цветного картона: в серединке цветка можно прикрепить его



фотографию, а на лепестках, соответствующих каждому дню недели, помещать информацию о его результатах, которыми он может гордиться. Положительная характеристика нужна для детей – это поможет нахождению взаимопонимания между взрослым и ребенком. Она нужна и для родителей несовершеннолетних разного возраста. Таким образом, это поспособствует сразу решению нескольких

педагогических задач, одна из которых – повышение самооценки детей, особенно обладающих повышенной тревожностью.

## ***2. Обучение контролю над своим поведением (повышение уровня саморегуляции и самоконтроля).***

Результаты ребенка лучше сравнивать с его же собственными, уже имеющимися показателями (например, что было неделю назад). Если у него есть проявления тревоги при выполнении домашних (учебных) заданий, не следует предлагать какие-либо виды работы (задания), предполагающие возможность учета скорости выполнения. Таких детей стоит спрашивать в середине, а не в начале и не в конце работы. Обращаясь с просьбой или вопросом к тревожному ребенку, желательно установить с ним контакт глаз: либо присесть на корточки, либо приподнять его до уровня своих глаз. Хорошим способом научить ребенка контролировать свое поведение - совместное сочинение со взрослым сказок и историй: это научит выражать словами свою тревогу и страх, поможет скорректировать негативные аспекты поведения в его формирующейся личности. Даже если он будет приписывать недостатки не себе, а вымышленному герою, это позволит ребенку снять внутреннее эмоциональное напряжение. Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневном взаимодействии с несовершеннолетним. В работе с тревожными детьми целесообразно применение ролевых игр (разыгрывание знакомых ребенку ситуаций, вызывающих особое беспокойство ребенка). Тревожные дети не любят активности, поэтому важно, чтобы они принимали участие в подвижных играх.

## ***3. Снятие мышечного напряжения.***

На начальном этапе работы с тревожным ребенком следует придерживаться следующих правил: начинать работу лучше с использования релаксационных и дыхательных упражнений. Поэтапно включать ребенка в любую новую деятельность (сначала пусть он ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником). Хороший эффект в работе с тревожными детьми дает использование игр, включающих телесный контакт. Также полезно использование массажа, элементов

музыкотерапии (прослушивание «мелодии леса», «звуков природы»; при этом желательно, чтобы дети приняли удобное положение, закрыли глаза).



Для снятия напряжения, мышечного расслабления, релаксации полезно использовать упражнения, предложенные в книге К. Фопеля «Как научить детей сотрудничать».