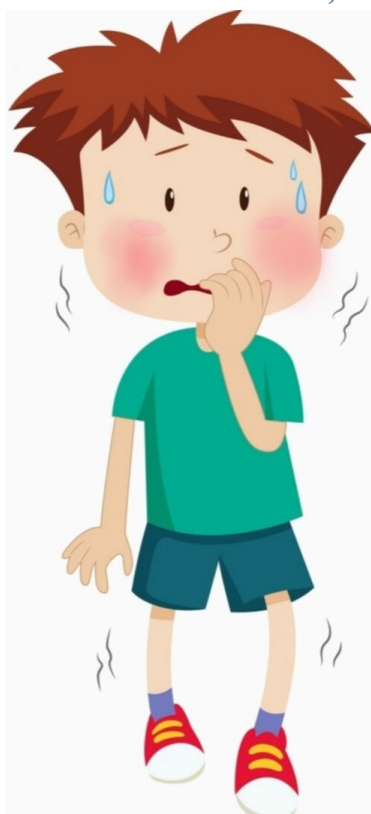


## Как помочь тревожному ребёнку

Эмоции у детей, так же как и у взрослых, играют важную роль в понимании и выражении их внутреннего мира, помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, сердит или огорчает его. По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее. От базовых (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Меняется и внешнее проявление эмоций.



От того, на каком эмоциональном фоне пройдет детство ребёнка, зависит, что он возьмёт с собой во взрослую жизнь. Порой действия взрослых способствуют развитию тревожности как личностного качества у детей. Требования взрослых, которые ребёнок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не пришлось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.



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 развития у него личностной тревожности, влияющей на формирование 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»).

Ребёнок может проявлять признаки тревожности, если:

- У ребёнка тонкая нервная организация, он чувствительный и впечатлительный.
- Тревожное поведение свойственно родителям, не уверенным в себе, живущим в ожидании негативных событий и последствий.
- В семье происходят перемены, о которых ребёнок ничего не знает, но чувствует и вынужден сам придумывать причины происходящих изменений, зачастую представляя себе реальность значительно более страшной, чем она есть.
- Ребенок привык в основном опираться только на взрослого. Тогда любая ситуация, в которой он может оказаться без участия или поддержки родителей, будет для него тревожащей и небезопасной.
- В семье принят непоследовательный тип воспитания. Нет четких представлений о том, за что ребёнок получает наказание, за что – поощрение. Нет разумного распорядка дня, традиций, ритуалов.
- Родители требуют от себя и от ребёнка безупречности, идеальности, совершенства. Ребёнок осознает, что не сможет соответствовать высоким критериям, и начинает бояться потерять родительскую любовь и расположение.
- Родители дают ребёнку множество тревожных посланий: «Ты упадешь... Ты неловкий... У тебя всегда так...» В этом случае ребёнок начинает воспринимать себя как неспособного справиться даже с простыми задачами.
- Ребёнку транслируются тревожно-негативные представления об окружающем мире: «Дети все хулиганы, незнакомые люди опасны, воспитательница заругает, милиционер заберет, тебя никто не будет любить» и т.д.
- Ребёнок 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 справиться с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь.

- Ребёнок должен не только понимать, но и постоянно убеждаться на собственном опыте, что его любят и будут любить вне зависимости от его достижений.
- В постоянно меняющемся, развивающемся внутреннем мире ребёнка и так много перемен, поэтому важна стабильность, которую ему могут 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 ребёнком 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 ребёнка о том, что ему скоро предстоит делать, чтобы он психологически подготовился.
- Полезно обсуждать с ребёнком предстоящий день, вместе с ним планировать дела.
- Ребёнку необходимы положительные послания относительно его возможностей справляться 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 ребёнку заниматься новыми видами деятельности без сопровождающей тревоги.
- Важно формировать у ребёнка 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 ребёнка с окружающими, обсуждать только его собственные достижения и успехи.
- Не надо заставлять ребёнка 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 ребёнка 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 члены семьи смотрят на жизнь позитивно и уверенно: «Мы справимся с любой ситуацией», то это послание непременно будет воспринято ребёнком, и он также вырастет в ощущении, что он – хорош и мир вокруг интересный и разный.

