

*Памятка для родителей*

**«Дети с повышенным уровнем тревожности»**

Распознать тревожность помогают рисунки ребенка. Они отличаются обилием штриховки, сильным нажимом, а так же маленькими размерами изображений, закрашенными в темные цвета. Нередко тревожные дети склонны к «застреванию» на деталях, особенно мелких, кажущихся неважными, поскольку тревожность блокирует фантазию ребенка.

Если вы замечаете тревожность у своего ребенка, то необходимо как можно раньше обратиться к специалисту. Задача психотерапевта – помочь ребёнку посмотреть на себя другими глазами, прислушаться к своим истинным чувствам и вернуться к реальности.

- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
- Будьте последовательны в воспитании ребенка.
- Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.

Отношение к ребенку в детстве определяет его отношение к самому себе. Признание ценности ребенка как личности, поддержка стремления ребенка к самостоятельности и тактичное исправление допущенных ошибок – первоочередная задача родителей. **К ошибкам и оплошностям ребенка следует относиться проще, но зато неустанно следует подчеркивать достоинства и успехи ребенка.** Чтобы воспитать спокойного и уверенного в себе человека, надо самому быть спокойным и уверенным.

---

Материал подготовили: Пидыбаева М.С., педагог-психолог



В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Некоторые дети с повышенным уровнем тревожности становятся объектом для насмешек и издевательств, оказываются изгоями и еще больше

замыкаются в себе, углубляя и укрепляя уровень своей тревожности. Такая личность склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность. Со временем может уйти способность к эмпатии. В такие периоды происходит ухудшение как соматического, так и психического состояний. На фоне тревожности часто развиваются неврологические заболевания. Дальнейшее развитие становится затрудненным или невозможным вообще. Страдает эмоциональная сторона личности. Ребенок становится более агрессивным, недоверчивым.

27 апреля 2020 год

*Тревога – это эпизодические проявления беспокойства и волнения, обозначается в некоторой литературе как ситуативная тревога.*

На психологическом уровне *тревожность* ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и др.

На физиологическом уровне реакции *тревожности* проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску.

*Тревожность* – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности. В «тревожном» состоянии ключевой эмоцией является страх, хотя в переживании могут присутствовать и печаль, и стыд, и вина, и прочее.

#### Возникновение и закрепление тревожности вызвано различными причинами.

- Нарушение детско-родительских отношений и неудовлетворение важных потребностей. Неблагоприятные отношения ребенка с родителями является одной из главных причин. Отвержение, неприятие ребенка вызывает у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите.

- Следствие симбиотических отношений ребенка с матерью, когда мать ощущает себя единым целым с ребенком, пытается оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Она «привязывает» к себе ребенка, предохраняя его от воображаемых, несуществующих опасностей. В результате ребенок испытывает беспокойство, когда остается без матери, легко теряется, волнуется и боится. Вместо активности и самостоятельности развивается пассивность и зависимость.

- Когда воспитание основывается на завышенных требованиях, с которыми ребенок не в силах справиться или справляется с трудом. Тревожность может

быть вызвана боязнью с чем-то не справиться, сделать не так, как нужно. Нередко родители «культивируют» «правильность» поведения: отношение к ребенку может включать в себя жесткий контроль, строгую систему норм и правил, отступление от которых влечет за собой порицание и наказание. В этих случаях тревожность ребенка может порождаться страхом отступления от норм и правил, установленных взрослыми.

- Особенности взаимодействия педагога с ребенком: превалированием авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и оценок. Высокий темп занятия держит ребенка в постоянном напряжении в течение длительного времени и порождает страх не успеть или сделать неправильно. Непоследовательность требований вызывает тревожность ребенка тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Это влечет за собой растерянность у ребенка, невозможность решить, как ему следует поступать в том или ином случае.

- Неприятие со стороны значимого взрослого или со стороны сверстников; ребенок считает: в том, что его не любят, есть его вина, он плохой. Заслужить любовь ребенок будет стремиться с помощью положительных результатов, успехов в деятельности. Если это стремление не оправдывается, то тревожность ребенка увеличивается.

- Ситуация соперничества, конкуренция. Особенно сильную тревожность она будет вызывать у детей, воспитание которых проходит в условиях гиперсоциализации. В этом случае дети, попадая в ситуацию соперничества, будут стремиться быть первыми.

В литературе описано множество различных причин, вызывающих тревогу. Здесь говорится об основных. Из них видно, что в основном тревожность развивается в отношениях «родитель - ребенок», «учитель - ученик», «ученик-ученик».