

## Тревожность

Тревожностью обычно называют повышенную склонность испытывать опасения и беспокойство. В каких-то ситуациях тревога оправдана и даже полезна: она мобилизует человека, позволяет избежать опасности или решить проблему. Это так называемая **ситуативная тревожность**.

Но бывает, что тревога сопровождает человека во всех жизненных обстоятельствах, даже объективно благополучных. То есть становится **устойчивой чертой личности**.

Такая личность испытывает постоянный безотчетный страх, неопределенное ощущение угрозы. Любое событие воспринимается как неблагоприятное и опасное.

Тревожный ребенок постоянно подавлен, находится настороже, ему трудно устанавливать контакты с окружающими. Мир воспринимается как пугающий и враждебный. Постепенно закрепляется заниженная самооценка и мрачный взгляд на свое будущее. В этом случае речь идет о повышенной тревожности.

### Откуда берется повышенная тревожность?

- ✓ Если дома, в семье постоянная тревожно-мнительная атмосфера. Если родители сами все время чего-то опасаются и о чем-то беспокоятся. Такое состояние очень заразительно, и ребенок перенимает у взрослых нездоровую форму реагирования на все, даже на обычные события жизни.
- ✓ Если ребенок испытывает недостаток информации (или пользуется недостоверной информацией). Старайтесь следить за тем, что он читает, какие передачи смотрит, какие эмоции при этом испытывает. Нам иногда трудно понять, как дети интерпретируют то, или иное событие.
- ✓ Однако тревожные дети могут вырасти не только у тревожных родителей. Есть родители, которые не сомневаются и не беспокоятся, твердо знают, чего и как добиваться от жизни. А главное - чего они хотят добиться от своего ребенка. Такой ребенок постоянно должен оправдывать высокие ожидания взрослых. Он находится в ситуации постоянного напряженного ожидания: сумел - не сумел угодить родителям. Особенно трудно ребенку приходится, если требования и реакции взрослых непредсказуемы и непоследовательны.

### Что нужно делать, чтобы тревожность не стала устойчивой личностной чертой вашего ребенка?

- По возможности, конечно, контролировать свои реакции на различные жизненные обстоятельства. Учить только необходимым мерам безопасности. Не представлять ребенку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу подстерегают несчастья.
- Не превращать жизнь ребенка в постоянную борьбу за достижения. Ваше

одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он ваш. Постоянные опасения, тревога не помогут, а скорее помешают ему добиться чего-то значительного в жизни.

Иногда дети не говорят прямо о своих тревожных ощущениях. Они шумно ведут себя, стараются привлечь внимание детей и взрослых клоунскими или хулиганскими выходками. Им необходимо понимание и сочувствие, а достигают они своим поведением прямо противоположного результата.

Некоторые дети рассказывают фантастические, вымышленные истории о самом себе. Или постоянно просят помощи взрослых, пытаются занять их исключительно своей особой. Другие проявляют чрезмерное дружелюбие к взрослым, слишком озабочены тем, чтобы завоевать одобрение и симпатии окружающих. Со всеми всегда соглашаются. Иногда взрослых устраивает последний вариант поведения - старание ребенка заслужить признание окружающих. Но ведь эта эмоциональная зависимость может сохраниться и когда ребенок вырастет.

### **Как помочь тревожному ребенку?**

Один из основных способов помощи - **метод десенсибилизации**. Ребенка последовательно помещают в ситуации, вызывающие у него тревогу. Начиная с таких, которые лишь немного волнуют его, и, заканчивая теми, которые вызывают сильную тревогу и даже страх.

Если этот метод применяется на взрослых, то его обязательно дополняют релаксацией, расслаблением. Для маленьких детей это не так-то просто, поэтому релаксацию заменяют сосанием конфеты.

Используют в работе с детьми игры-драматизации (в «страшную школу», например). Сюжеты выбираются в зависимости от того, какие ситуации тревожат ребенка больше всего. Применяются приемы рисования страхов, рассказов о своих страхах. В таких занятиях не ставится цель полностью избавить ребенка от тревоги. Но они помогут ему более свободно и открыто выражать свои чувства, повысят уверенность в себе. Постепенно он научится больше контролировать свои эмоции.

**Попробуйте дома выполнить с ребенком одно из упражнений.** Тревожным детям часто мешает справиться с каким-то заданием страх. «У меня это не получится», «Я этого не сумею», - говорят они себе. Если ребенок отказывается взяться за дело по этим мотивам, попросите его представить себе малыша, который знает и умеет намного меньше, чем он.

Например, не умеет считать, не знает букв и т. д. Затем пускай представит себе другого ребенка, который наверняка справится с заданием. Ему будет легко убедиться, что он далеко ушел от «неумехи» и может, если попробует, приблизиться к полному умению.

Теперь попросите его сказать: «Я не могу...» - и объяснить самому себе, почему ему трудно выполнить это задание. «Я могу...» - отметить то, что уже сейчас ему по силам. «Я сумею...» - насколько он справится с заданием, если приложит все усилия. Подчеркните, что каждый что-то не умеет, чего-то не может, но каждый, если захочет, добьется своей цели.

Педагог-психолог Хмелева М.М.