

## ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК (ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

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

Однако, бывает, что тревога сопровождает человека во всех жизненных обстоятельствах, даже объективно благополучных. Иными словами, становится устойчивой чертой личности.

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

Тревожный ребенок подавлен, насторожен, 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 или тревожности, как личностной черте.

Каковы же причины повышенной тревожности?

- Если дома, в семье постоянная тревожно-мнительная атмосфера. Родители сами все время чего-то опасаются и о чем-то беспокоятся. Такое состояние крайне заразительно, и ребенок перенимает у взрослых нездоровую форму реагирования даже на обычные события жизни.

- Если ребенок испытывает недостаток информации (или пользуется недостоверной информацией). В этой связи необходимо осуществлять мониторинг и контроль за тем, что ребенок читает, какими играми увлекается и, что не маловажно, какие эмоции при этом испытывает. Взрослым иногда трудно понять, как дети интерпретируют то или иное событие.

- Однако тревожные дети могут вырасти не только у тревожных родителей. Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка. 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.

- Противоречивые требования, предъявляемые родителями и школой, также способствуют формированию тревожного состояния ребенка.

- Неадекватные требования (чаще всего завышенные) заставляют ребенка соответствовать им, что приводит к постоянному напряжению, тревожности и страху не соответствовать ожиданиям значимых взрослых.

Что нужно делать, чтобы тревожность не стала устойчивой личностной чертой 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.

