

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ У ДЕТЕЙ?

Тревожность – это свойство личности, это предрасположенность человека воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающих, и реагировать на них чувством тревоги и беспокойства. Тревога – чувство, скомбинированное из нескольких эмоций, и важной ее составляющей является страх.

Тревожность – это не болезнь, а эмоциональное состояние негативного характера. С возрастом у ребёнка становится более сложным строение нервной системы, а значит, тревожные состояния будут усложняться. Если не учить справляться с тревожностью в дошкольном возрасте, то родители могут столкнуться с трудностями позже, когда ребёнок пойдёт в школу.

### **Как определить тревожность у ребенка?**

- Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия.
- Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности.
- Они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.
- Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др.
- Часто у детей наблюдаются повторяющиеся движения (сосание пальцев, дерганье ногой, обгрызание ногтей или кожи вокруг ногтей, кручение волос, частые моргания и т.д.)

### **Каковы причины повышенного уровня детской тревожности?**

Причинами повышенной тревожности может быть:

- излишняя опека (большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание и проч.);
- неконтролируемый просмотр телевизора;
- разность во взглядах воспитания в семье;
- сильный испуг;
- насмешки сверстников;
- противоречивость требований взрослого/взрослых;
- демонстрация тревожного поведения самих взрослых;
- резкое изменение условий жизни (например, поступление в сад, школу) и пр.

## **Как родители могут помочь ребёнку преодолеть тревожность?**

- Повышайте самооценку ребёнка. Повысить самооценку ребёнка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Родителям рекомендуется обращаться к ребёнку по имени, хвалить его даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей. Однако похвала должна быть искренней. Причем ребёнок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребёнка.
- Помогайте ребёнку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это сначала вместе с ним. Таким образом, вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию. А потом можно дать возможность сделать это самому, находясь в стороне от него.
- Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.
- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.
- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках.
- Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось...»
- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы: если не удалось выполнить поделку в детском саду, разберите вместе, что не получилось, как можно это исправить. Говорите, что в следующий раз будет лучше. Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем и т. д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т. е. телесного контакта.

- Выбирайте для ребенка кружок по душе, учитывая его интересы, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Шихова Евгения Павловна