

# ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

**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 дети 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 формирования у него тревожного характера.

## Признаки повышенной тревожности у детей

Суетливость, повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами и т.п.) 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»)

## Возможные причины

- В семье принят непоследовательный тип воспитания (когда мама разрешает смотреть мультфильмы, а папа категорически против данного занятия – в результате ребенок находится в растерянности как же нужно делать?).
- Вам также свойственно тревожное поведение, вы не уверены в себе, живете в ожидании негативных событий и последствий;
- Вы требуете от себя и от ребенка безупречности, идеальности, совершенства (завышенные требования;
- Ребенок пережил психотравмирующее событие и т.п.

## Родителя важно знать, что:

- ❖ Тревожных детей следует больше поддерживать, обращать внимание на их ресурсы и качества, позволяющие им справляться теми задачами, которые ставит перед ними жизнь; повышать их самооценку.
- ❖ Ребенок должен не только понимать, но и постоянно убеждаться на собственном опыте, что вы его любите и будете любить вне зависимости от его достижений;
- ❖ Важно не предъявлять ребенку завышенных требований, не сравнивать его с окружающими;
- ❖ Необходимо быть последовательными в воспитании ребенка. Уверенность и психологическая устойчивость его родителей, основательность устройства семейной системы помогут ему чувствовать себя спокойно, снизит его тревогу;
- ❖ Если вы и члены вашей семьи смотрите на жизнь позитивно и уверенно» Мы справимся со всем, что ни пошлет нам жизнь», то это послание непременно будет воспринято вашим ребенком, и он

также вырастет в ощущении, что он хорошо и мир вокруг интересны и разный.