***Тревога и тревожность. Рекоменадции родителям тревожных детей***

В психологии под тревожностью понимается «устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного времени», переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности (*Прихожан А.М.*). Чувство тревоги может возникать в конкретных ситуациях («частная» тревожность), но может и являться некоторым фоном жизни ребенка («общая» тревожность).

Наиболее остро дети реагируют на травмирующие обстоятельства (например, попадание в больницу, развод родителей, смерть кого-то из близких) или хронические психотравмирующие воздействия (неправильное воспитание в семье, негативное отношение со стороны одноклассников или педагога). В этих ситуациях понятно происхождение состояния тревоги и бесспорно, что ребенку необходима помощь.

Но исследователи отмечают, что «менее заметно, но не менее велико влияние на развитие детской личности повседневных, зачастую повторяющихся событий, так называемого «стресса обыденной жизни» (*Никольская И.М., Грановская Р.М*.).

Неприятные события, трудные ситуации неизбежны в жизни каждого человека, но дети сталкиваются с ними чаще взрослых, так как «то, что взрослому кажется привычным и естественным, может вызвать у ребенка беспокойство, тревогу и страх» (*Никольская И.М., Грановская Р.М.*).

Постоянная тревога скорее негативно сказывается на качестве обучения и общения ребенка, но в некоторых случаях она может оказывать и мобилизующее действие, «заменяя и подменяя собой действия по другим мотивам и потребностям» (*Прихожан А.М.*).

Ежедневное преодоление трудностей, с одной стороны, позволяет ребенку накопить бесценный жизненный опыт, но с другой — травмирует и невротизирует его, если принятое решение ведет к осложнениям и конфликтам.

*ВИДЫ ТРЕВОЖНОСТИ*

**Тревожность как качество личности**

Тревожность как фон жизни присуща ребенку-астенику, который в принципе склонен воспринимать жизнь скорее пессимистично. Чаще всего такой подход к жизни перенимается ребенком от близких.

*Тревожность возрастная*

С этой тревожностью чаще всего сталкиваешься в классах шестилеток. Новая незнакомая обстановка пугает ребенка, он чувствует себя неуверенно, не знает, чего ожидать, и поэтому испытывает тревогу. Ребенок может плакать из-за незначительных затруднений (забыл линейку, потекла ручка, родители пришли за ним на пять минут позже и т.д.).

О таких детях учителя говорят, что они просто еще маленькие.
И действительно, становясь старше, ребенок менее эмоционально реагирует на трудности, набираясь опыта, он начинает переносить его на новые ситуации. Чувствуя себя более компетентным, ребенок будет меньше бояться перемен и быстрее адаптироваться к ним.

**Тревожность ситуативная**

Эмоциональный дискомфорт связан с какой-то конкретной ситуацией. Например, у ребенка может возникнуть страх перед новыми людьми, боязнь публичных выступлений.

Часто приходится слышать от родителей младших школьников, что их дети боятся идти в магазин, опасаются обращаться непосредственно к продавцу. Зная, что предстоит поход в магазин, они заранее расстраиваются, предпочитают остаться, например, без жевательной резинки, чем покупать ее самостоятельно.

Школьная тревожность является разновидностью ситуативной. Ребенка волнует и беспокоит все, что связано со школой. Он боится контрольных работ, боится получить двойку, отвечать у доски, боится ошибиться. Эта тревожность часто проявляется у детей, к которым предъявляются завышенные требования и кого постоянно сравнивают с более успешными братьями и сестрами. Чаще всего психологу приходится иметь дело как раз со школьной тревожностью.

**Рекомендации для родителей**

*Необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право.*

Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации.

*Делайте****вместе****с ребенком, но не****вместо****него.*

Можно *поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени.* Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то. Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждет. Ответственность не является источником тревоги, но она является знанием границ своих возможностей.
Если не удается разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего боятся солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?

*Быть самим более оптимистичными.* Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо.
Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной — это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить, и больше их не сделаешь. Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное. На приеме у зубного врача можно подумать о том, что будет, когда все закончится: пойдем домой, купим мороженого, все будет позади.

Источник: Журнал «Школьный психолог», 2003 год № 19