

## Тревожные дети

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

### Виды тревожности:

**Тревожность как качество личности.** Тревожность как фон жизни присуща ребёнку-астенику, который в принципе склонен воспринимать жизнь скорее пессимистично. Чаще всего такой подход к жизни перенимается ребёнком от близких. Пообщавшись с таким ребёнком, видишь. До какой степени он походит на своих родителей.

**Тревожность возрастная.** С этой тревожностью чаще всего сталкиваешься в классах шестилеток. Новая незнакомая обстановка пугает ребёнка, он чувствует себя неуверенно, не знает чего ожидать, и поэтому испытывает тревогу. Становясь старше, ребёнок менее эмоционально реагирует на трудности, набираясь опыта, он начинает переносить его на новые ситуации. Чувствуя себя более компетентным, ребёнок будет меньше бояться перемен, быстрее адаптироваться к ним.

**Тревожность ситуативная.** Эмоциональный дискомфорт связан с какой-то конкретной ситуацией. Например, у ребёнка может возникнуть страх перед новыми людьми, боязнь публичных выступлений. Школьная тревожность является разновидностью ситуативной. Ребёнка волнует и беспокоит всё, что связано со школой. Он боится контрольных работ, отвечать у доски и т.д.

### Как помочь ребёнку преодолеть тревожность

Общие принципы психологической работы с тревожными детьми:

- дать ребёнку выговориться, поделиться страхом, тревогой;
- рисовать и разыгрывать пугающие ситуации;
- создать ситуацию успешности, компетентности;
- успокоить родителей;
- поделиться с ними информацией о состоянии ребёнка, его тревоге.

### Рекомендации для родителей:

Необходимо понять и принять тревогу ребёнка, он имеет на неё полное право. Помочь ребёнку в преодолении тревоги – значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребёнок 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 ребёнком, 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 ребёнка к переменам, рассказывать, что его ждёт. Если не удаётся разговаривать с ребёнком, но вы подозреваете, что его что-то гнетёт, поиграйте с ним (например, спросите чего бояться солдатики или куклы на кухне, и как им преодолеть свой страх?)