

# 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 родители 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»), страх перед ситуацией оценивания.

## Возможные причины

В семье принят непоследовательный тип воспитания; 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 психологически травмирующее событие и т.п.

## РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО:

- Тревожных детей следует больше поддерживать, обращать внимание на их ресурсы и качества, позволяющие им справляться с 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 последовательным в воспитании ребенка. Уверенность и психологическая устойчивость его родителей, основательность устройства семейной системы помогут ему чувствовать себя спокойно, снизят 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 — хорош и мир вокруг интересен и разный.



Информация об особенностях тревожного ребенка с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.