



### Памятка для родителей

Тревога может проявляться у детей ситуативно (например, если предстоят или происходят какие-то важные перемены). Обычно, 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 формировании у него тревожного характера.

### Признаки повышенной тревожности у детей

- ✚ суетливость, повторяющиеся движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами) 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»).

### Ваш ребенок может проявлять признаки тревожности, если:

- ✚ У ребенка тонкая нервная организация, он чувствительный и впечатлительный.
- ✚ Тревожное поведение свойственно вам, вы не уверены в себе, живете в ожидании негативных событий и последствий.
- ✚ В семье происходят перемены, о которых ребенок ничего не знает, но чувствует, как изменилась атмосфера и эмоции членов семьи, и вынужден сам придумывать причины этих изменений, представляя себе реальность значительно более страшной, чем она есть.
- ✚ Ребенок привык опираться только на вас. Тогда любая ситуация, в которой он может оказаться без вашего участия или поддержки, будет для него тревожащей и небезопасной.
- ✚ В вашей семье принят непоследовательный тип воспитания. Нет четких представлений о том, за что ребенок получает наказание, за что - поощрение. Нет разумного распорядка дня, традиций, ритуалов.
- ✚ Вы требуете от себя и от ребенка безупречности, идеальности, совершенства. Ребенок осознает, что не сможет соответствовать вашим высоким критериям, и начинает бояться потерять вашу любовь и расположение.

- ✚ Вы даете ребенку множество тревожных посланий: «Ты упадешь... У тебя не получится... Ты неловкий... У тебя всегда так...» В этом случае ребенок начинает воспринимать себя как неспособного справиться даже с простыми задачами.
- ✚ Вы транслируете ребенку тревожно - негативное представление об окружающем мире: «Дети все хулиганы, незнакомые люди опасны, воспитательница заругает, милиционер заберет, тебя никто не будет любить» и т.д.
- ✚ Ребенок пережил психологически травмирующее событие, с которым его психика не смогла справиться самостоятельно.

### **Родителям важно знать, что:**

- ✓ Тревожных детей следует больше поддерживать, обращать внимание на их положительные качества, хвалить. Ребенок должен постоянно убеждаться на собственном опыте, что вы его любите и будете любить вне зависимости от его достижений.
- ✓ В постоянно меняющемся внутреннем мире ребенка и так много перемен, поэтому важна стабильность. Ее может дать уверенность и психологическая устойчивость родителей и основательность семейной системы, последовательность в воспитании.
- ✓ Если перемены в семье неизбежны (развод родителей, переезд, болезни, смерть домашних животных), стоит поговорить с ребенком об этих событиях, принимая во внимание его возможные чувства по этому поводу (страх, злость, вину и т.п.). Отсутствие информации и непредсказуемость жизни — вечные источники тревоги.
- ✓ Тревожным детям часто трудно перейти от одной деятельности к другой (например, от игры к прогулке). Важно заранее предупредить ребенка о том, что ему скоро предстоит делать, чтобы он психологически подготовился. К тому же следует понимать, что ему очень трудно оставлять дело незавершенным.
- ✓ Полезно обсуждать с ребенком предстоящий день, вместе с ним планировать дела.
- ✓ Ребенку необходимы положительные послания относительно его возможностей. Не критическое «Ты ошибся, значит, ты плохой», а отношение к ошибкам как к позитивному опыту. Это позволит ребенку заниматься новыми видами деятельности без сопровождающей тревоги.
- ✓ Важно формировать у ребенка адекватную самооценку. Для этого лучше всего не оценивать его (ни положительно, ни отрицательно), а интересоваться его деятельностью и ее результатами, спрашивая его самого о том, как он оценивает свою работу и почему. Не следует сравнивать ребенка с другими детьми.
- ✓ Не надо заставлять ребенка делать то, что вызывает у него тревогу (например, непременно выступить на утреннике, принять участие в игре и т.п.). Подождите, пока он сам не захочет, не обретет внутреннюю готовность к каким-то действиям.

- ✓ Для тревожных детей очень полезны игры на свежем воздухе, игры с творческим материалом (шишками, камушками, песком, фантиками, и т.д.), а также все виды водных процедур, кроме серьезных спортивных занятий.
- ✓ Желательно постепенно увлекать ребенка рисованием восковыми мелками и красками (причем не только кисточкой, но и пальчиками), работой с пластилином и глиной. Таким детям важно все вокруг контролировать, а работа с творческим материалом позволяет им принять непредсказуемость жизни через непредсказуемость творчества.
- ✓ 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 интересный и разный