

Тревожность у детей. Памятка для родителей

Тревожности могут быть подвержены как мальчики, так и девочки, но специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, к 9-11 годам – соотношение становится равномерным, после 12 лет происходит резкое повышение уровня тревожности у девочек. Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. Однако многие авторы одной из причин повышенного уровня тревожности дошкольников и младших школьников считают **нарушение детско-родительских отношений**.

Как показывает практика, **формирование детской тревожности** является следствием неправильного **воспитания ребенка**. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребенке. Завышенные требования родителей могут быть связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем ребенке "неудачника", заставляют того работать сверх меры. Также нередки случаи, когда родители сами являются высокотревожными, вследствие чего они и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха.

Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют у него тем самым ощущение собственной незащитности перед опасностями мира. Все это отнюдь не способствует нормальному развитию ребенка, реализации его творческих способностей и мешает его общению с взрослыми и сверстниками.

Большинство родителей тревожных детей не осознают, как их собственное поведение влияет на характер ребенка. Так, иногда "неподготовленные" родители, узнав о возникновении у ребенка каких-либо страхов, принимают неправильную позицию. Они начинают либо уговаривать ребенка, чтобы он не боялся, либо высмеивать его. И то, и другое может только способствовать усилению страха.

Большое количество замечаний, окриков, одергиваний может вызвать в ребенке не только агрессию, но и тревогу, а иногда и то, и другое. Таким родителям можно посоветовать хотя бы в течение дня записывать все замечания, которые они сделали или хотели бы сделать ребенку. В конце дня можно отметить те из них, которые способствовали не улучшению, а даже ухудшению взаимоотношений с сыном или дочерью. Если среди этих замечаний были угрозы невыполнимых наказаний, то таким родителям необходимо научиться сдерживать себя и обдумывать то, что они говорят ребенку.

Благоприятный психологический климат в семье способствует

гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки, выезжать на природу.

Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо бы иметь дома собственных животных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика. Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения в форме сотрудничества между родителями и ребенком.

Родителям тревожных детей будут полезны релаксационные упражнения, выполнение которых совместно с детьми способствует не только физическому расслаблению организма, но и укреплению доверительных отношений между взрослым и ребенком.