МАОУ Центр «Семья»

Методические рекомендации для родителей

**Если ребенок тревожный?**

Разработала:

педагог-психолог

Павленко Н.С.

Новокузнецк, 2011

Каждому из нас знакомо состояние тревоги, когда возникает беспокойство и тревога, становится подавленное настроение подавленное. Это происходит из – за того, что мы ожидаем приближение неприятной ситуации.

***Тревожность*** – рассматривается как вид эмоционального состояния, функция которого состоит в обеспечении безопасности субъекта на психологическом и личностном уровне и которая вместе с тем имеет отрицательные следствия. Они заключаются в активности ребенка, направленной на достижение успехов.

Высокая тревожность сопровождается обычно высокоразвитой потребностью избегания неудач и указывает на наличие у ребенка неадекватной самооценки.

Тревожность, испытываемая человеком по отношению к определенной ситуации, зависит от его отрицательного эмоционального опыта, приобретенного в этой и подобных ситуациях. Именно отрицательный эмоциональный опыт порождает тревожность как черту личности и тревожное, беспокойное поведение ребенка. Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной адаптированности ребенка к тем или иным социальным ситуациям, вызывающим беспокойство. Также высокий уровень указывает на эмоциональную гиперсензитивность ребенка, склонность к переживанию воздействия стрессора.

Длительное состояние тревожности и постоянное нахождение в психотравмирующих ситуациях могут приводить к возникновению у ребенка устойчивых страхов как осознанных, так и неосознанных.

Низкий уровень тревожности может служить либо признаком недостаточной развитой эмоциональной сензитивности (чувствительности) ребенка, либо повышенной толерантности.

***Причины тревожности:***

1. Биологические причины - связаны с особенностями темперамента, нервной системы ребенка, высокой чувствительностью, изменчивостью его эмоционального состояния.
2. Социальные причины – связаны с особенностями семейного воспитания, а также психотравмирующими ситуациями (смерть домашнего животного, укус собаки или насекомого, нахождение в больнице, просмотр фильма с жестоким, агрессивным содержанием и др.). Тревожность может порождаться межличностными отношениями в семье, особенно если не удовлетворяется потребность ребенка в безопасности и надежности.

***Правила общения с тревожными детьми:***

* Избегайте соревнований с другими детьми на скорость.
* Не сравнивайте ребенка с окружающими.
* Принимайте ребенка таким, какой он есть.
* Способствуйте повышение самооценки ребенка. Чаще хвалите его, но за конкретно совершенное действие или попытку совершить его.
* Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
* Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
* Не предъявляйте ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какое – либо задание, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении малейших успехов не забудьте похвалить.
* Используйте наказания в крайних случаях