**Тревожные дети и взаимодействие с ними.**

Слово «тревога» было известно в русском языке с первой половины XVIII века и обозначало «знак к битве». Позже появилось и понятие «тревожность». Психологический словарь дает следующее объяснение этого термина: «Тревожность — это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов»

В современной научно-популярной литературе час то смешиваются понятия «тревога» и «тревожность». Однако это совсем неидентичные термины. Тревога – это эпизодические проявления беспокойства и волнения. Физиологическими признаками тревоги являются учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах. Однако помимо физиологических, существуют еще и поведенческие признаки проявления тревоги: ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, те ребить волосы, крутить в руках разные предметы и др.

Состояние тревоги не всегда можно расценить как негативное состояние. Иногда именно тревога становится причиной мобилизации потенциальных возможностей. Так, убегая от преследователя, человек развивает скорость бега значительно выше, чем в обычном, спокойном состоянии.

В связи с этим различают мобилизующую тревогу (дает дополнительный импульс) и расслабляющую (парализует человека).

Какой вид тревоги будет испытывать человек – чаще  во многом зависит от стиля воспитания в детском возрасте. Если родители постоянно пытаются убедить ребенка в его беспомощности, то в дальнейшем в определенные моменты он будет переживать расслабляющую тревогу, если же, напротив, родите ли настраивают сына или дочь на достижение успеха через преодоление препятствия, то в ответственные моменты он будет испытывать мобилизующую тревогу.

Единичные, т. е. не часто возникающие, проявления тревоги могут перерасти в устойчивое состояние, которое и получило название «тревожность». При этом следует четко разграничивать термины «тревожность» и «страх».

К.Э. Изард (1999) трактует понятие «страх» как специфическую эмоцию, выделяемую в отдельную категорию. Он отмечает, что тревога состоит из множеств эмоций, одной из составляющих которых и является страх.

Таким образом, среди эмоций, включенных в состояние тревоги, ключевой является страх, хотя в «тревожном» переживании могут присутствовать и печаль, и стыд, и вина и пр.

Эмоцию страха переживают люди в любом возрасте, однако каждому возрасту присущи и так называемые «возрастные страхи», которые были изучены и подробно описаны многими специалистами. Исследования показывают, что первые проявления страха наблюдаются у детей уже в младенческом возрасте. В период с двух до трех лет отмечается расширение ре пертуара детских страхов, причем, они носят, как правило, конкретный характер.

В два года дети чаще всего боятся, например, посещения врача, а, начиная примерно с трехлетнего возраста, число конкретных страхов значительно снижается, и на смену им приходят страхи символические, такие, как страх темноты и одиночества. В 6–7 лет ведущим становится страх своей смерти, а в 7–8  –  страх смерти родителей. С 7 до 11 лет ребенок больше всего боится «быть не тем», сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам.

Таким образом, наличие страхов у ребенка является нормой, но если страхов очень много, то следует уже говорить о наличии тревожности в характере ребенка.

И. Раншбург и П.Поппер выявили интересную закономерность: чем выше интеллект ребенка, тем больше он испытывает страхов.

Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. Однако многие авторы в качестве одной из причин повышенного уровня тревожности дошкольников и младших школьников считают нарушение детско-родительских отношений.

Е.Ю.Брель (1996) проводила специальное исследование, направленное на выявление социально-психологических факторов, влияющих на формирование детской тревожности. Данное исследование позволило ей сделать вывод о том, что такие социально-психологические факторы, как неудовлетворенность родите лей своей работой, материальным положением и жилищными условиями, оказывают существенное влияние на появление тревожности у детей.

А.И. Захаров (1997) считает, что у старших до школьников и младших школьников тревожность еще не является устойчивой чертой характера и при проведении соответствующей психолого-педагогической коррекции относительно обратима.

Однако именно в дошкольном возрасте начинает формироваться так называемая школьная тревожность. Принято считать, что она возникает вследствие столкновения ребенка с требованиями обучения и кажущейся невозможностью им соответствовать. Причем боль шинство первоклассников переживает не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, родителями, сверстниками.

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. При этом, тревога девочек по своему содержанию отличается от тревоги мальчиков: девочек больше волнуют взаимоотношения с другими людьми (ссоры, разлуки и т.д.), мальчиков – насилие во всех его аспектах.

Кроме того, доказано, что школьная тревожность тесно связана с мотивацией учения социометрическим статусом, с успешностью обучения. Как считает Прихожан А.М. (1995), за последние 10 лет количество тревожных детей младшего школьного возраста увеличилось. Тревожность стала более глубинной и личностной, изменились фор мы ее проявления. Если раньше рост тревожности по поводу взаимоотношений со сверстниками наблюдался в подростковом возрасте, то в настоящее время многих учащихся младших классов начинает волновать их характер взаимодействия с другими детьми.

Исследования показали, что школьная тревожность имеет взаимосвязи со структурными характеристиками интеллекта. Так, в первом классе наименее тревожными являются школьники, у которых до минирует вербальный интеллект, наиболее тревожны школьники с равным соотношением вербального и не вербального коэффициентов. К третьему классу, как правило, уровень школьной тревожности значительно падает, но при этом школьники-вербалы начинают испытывать значительный страх в ситуации проверки знаний. У остальных категорий учащихся данный эффект не наблюдается.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии (ситуации) внутренне го конфликта. Он может быть вызван:

– негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унизить или поставить в зависимое положение;

– неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;

– противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители   и/или школа.

**Критерии выявления тревожного ребенка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ребенок** | **Да** | **Нет** |
| 1.  Испытывает постоянное беспокойство |  |  |
| 2. Испытывает трудности (иногда невозможность) при концентрации внимания на чем-либо |  |  |
| 3. Испытывает мускульное напряжение (например, в области лица, шеи) |  |  |
| 4. Раздражителен |  |  |
| 5. Имеет нарушения сна |  |  |

Чтобы было основание предположить, что ребенок, за которым вы наблюдаете, тревожен, необходимо, чтобы хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявлялся в его поведении.

**Анкета по выявлению тревожного ребенка**

Инструкция:Ответьте, пожалуйста, на предложенные утверждения либо «да», либо «нет».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ребенок** | **Да** | **Нет** |
| 1.  Не может долго работать, не уставая |  |  |
| 2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то |  |  |
| 3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство |  |  |
| 4. Во время выполнения задания очень напряжен, скован |  |  |
| 5. Смущается чаще других |  |  |
| 6. Часто говорит о возможных неприятностях |  |  |
| 7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке |  |  |
| 8. Жалуется, что снятся страшные сны |  |  |
| 9. Руки обычно холодные и влажные |  |  |
| 10. Нередко бывает расстройство стула |  |  |
| 11. Сильно потеет, когда волнуется |  |  |
| 12. Не обладает хорошим аппетитом |  |  |
| 13. Спит беспокойно, засыпает с трудом |  |  |
| 14. Пуглив, многое вызывает у него страх |  |  |
| 15. Обычно беспокоен, легко расстраивается |  |  |
| 16. Часто не может сдержать слезы |  |  |
| 17. Плохо переносит ожидание |  |  |
| 18. Не любит браться за новое дело |  |  |
| 19. Не уверен в себе, в своих силах |  |  |
| 20. Боится сталкиваться с трудностями |  |  |

Суммируйте количество ответов «да», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность – 15-20 баллов.

Средняя – 7-14 баллов.

Низкая – 1-6 баллов.

***КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ТРЕВОЖНОСТИ.*** Выделяют два основных вида тревожности. Первым из них - это так называемая ситуативная тревожность, т. е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания.   
 Другой вид - так называемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма.   
У детей дошкольного возраста доминирует ситуативная тревожность.

***ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ   
ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ.*** Среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте, по мнению Е. Савиной - это неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью. Так отвержение, неприятие матерью ребенка вызывает у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите. В этом случае возникает страх: ребенок ощущает условность материальной любви ("Если я сделаю плохо, меня не будут любить"). Неудовлетворение потребности ребенка в любви будут побуждать его добиваться ее удовлетворении любыми способами.  
 Детская тревожность может быть следствием и симбиотических отношений ребенка с матерью, когда мать ощущает себя единым целым с ребенком, пытается оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Она "привязывает" к себе, предохраняя от воображаемых, несуществующих опасностей. В результате ребенок испытывает беспокойство, когда остается без матери, легко теряется, волнуется и боится. Вместо активности и самостоятельности развиваются пассивность и зависимость.  
 В тех случаях, когда воспитание основывается на завышенных требованиях, с которыми ребенок не в силах справиться или справляется с трудом, тревожность может вызываться боязнью не справиться, сделать не так, как нужно, нередко родители культируют "правильность" поведения: отношение к ребенку может включать в себя жесткий контроль, строгую систему норм и правил, отступление от которых влечет за собой порицание и наказание. В этих случаях тревожность ребенка может порождаться страхом отступление от норм и правил, устанавливаемых взрослыми ("Если я буду делать не так, как сказала мама, она не будет меня любить", "Если поступаю не так, как надо, меня накажут").  
Тревожность ребенка может вызываться и особенностями взаимодействия воспитателя с ребенком, превалированием авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и оценок. И в первом и во втором случаях ребенок находится в постоянном напряжении из-за страха не выполнить требования взрослых, не "угодить" им, приступить жесткие рамки.  
 Говоря о жестких рамках, мы имеем в виду ограничения, установленные педагогом. К ним относятся ограничения спонтанной активности в играх (в частности, в подвижных) в деятельности, на прогулках и т. д.; ограничение детской непосредственности на занятиях, например, отрывание детей ("Нина Петровна, а у меня ... Тихо! Я все вижу! Сама ко всем подойду!"); пресечение детской инициативы ("положи сейчас же, я не говорила брать листочки в руки!", "Немедленно замолчи, я говорю!"). К ограничениям можно также отнести и прерывание эмоциональных проявлений детей. Так, если в процессе деятельности у ребенка возникают эмоции, их необходимо выплеснуть, чему может препятствовать авторитарный педагог ("это кому там смешно, Петров?! Это я буду смеяться, когда на твои рисунки посмотрю", "А ты чего рыдаешь? Замучила всех своими слезами!").  
Жесткие рамки, устанавливаемые авторитарным педагогом, нередко подразумевают и высокий темп занятия, что держит ребенка в постоянном напряжении в течении длительного времени и порождает страх не успеть или сделать неправильно.  
Дисциплинарные меры, применяемых таким педагогом, чаще всего сводятся к порицаниям, окрикам, отрицательным оценкам, наказаниям.  
 Непоследовательный воспитатель вызывает тревожность ребенка тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Постоянная изменчивость требований воспитателя, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, невозможность решить, как ему следует поступить в том или ином случае.  
 Воспитателю также необходимо знать ситуации, которые могут вызвать детскую тревожность, прежде всего ситуацию непринятия со стороны сверстников; ребенок считает: в том, что его не любят, есть его вина, он плохой ("любят хороших") заслужить любовь, ребенок будет стремиться с помощью положительных результатов, успехов в деятельности. Если это стремление не оправдается, то тревожность ребенка увеличивается.  
 Следующая ситуация - ситуация соперничества, конкуренции, особенно сильную тревожность она будет вызывать у детей, воспитание которых проходит в условиях гиперсоциализации. В этом случае дети, попадая в ситуацию соперничества, будут стремиться быть первым, любой ценой достигнуть самых высоких результатов.  
 Еще одна ситуация - ситуация повешенной ответственности. Когда тревожный ребенок попадает в нее, его тревога обусловлена страхом не оправдать надежду, ожиданий взрослого и быть им отвергнутым.  
 В подобных ситуациях тревожные дети отличаются, как правило, неадекватной реакцией. В случае их предвидения, ожидания или частых повторов одной и той же ситуации, вызывающих тревогу, у ребенка вырабатывается стереотип поведения, некий шаблон, позволяющий избежать тревоги или максимально ее снизить. К таким шаблонам можно отнести систематический страх от участия в тех видах деятельности, которые вызывают беспокойство, а так же молчание ребенка вместо ответов на вопросы незнакомых взрослых или тех, к кому ребенок относится негативно.  
 В целом тревожность является проявлением неблагополучия личности. В ряде случаев она буквально взращивается в тревожно - мнительной психологической атмосфере семьи, в которой родители сами склонны к постоянным опасениям и беспокойству. Ребенок заражается их настроениями и перенимает нездоровую форму реагирования на внешний мир. В этом случае старый призыв к воспитателю воспитать прежде всего себя звучит чрезвычайно уместно. Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок напоминал настороженного и пугливого зверька, взгляните честно на самих себя: не у вас ли он перенял такую манеру.  
 Однако такая неприятная индивидуальная особенность проявляется порой и у детей, чьи родители не подвержены мнительности и настроены в целом оптимистично. Такие родители, как правило, хорошо знают чего они хотят добиться от своих детей. Особое внимание они уделяют дисциплине и познавательным достижениям ребенка. Поэтому перед ним постоянно ставится разнообразные задачи, которые они должны решать, чтобы оправдать высокие ожидания родителей. Справится со всеми задачами ребенку не всегда по силам, а это и вызывает недовольство старших. В результате ребенок оказывается в ситуации постоянного напряженного ожидания: сумел ли он угодить родителям или допустил какое то упущение, за которое последует неодобрение и порицании. Ситуация может усугубляться непоследовательностью родительских требований. Если ребенок не знает наверняка, как будет оценен тот или иной его шаг, но в принципе предвидит возможное недовольство, то все его существование окрашивается напряженной настороженностью и тревогой.  
 Также к возникновению и развитию тревожности и страха способны интенсивно воздействовать на развивающееся воображения детей сказочного образца. В 2 года это Волк - зубами щелк, способный причинить боль, загрызть, съесть, как красную шапочку. На рубеже 2-3 лет дети боятся Бармалея. В 3 года у мальчиков и в 4 года у девочек "монополия на страх" принадлежит образам Бабы Яги и Кащея Бессмертного. Все эти персонажи могут как раз познакомить детей с отрицательными, негативными сторонами взаимоотношений люде, с жестокостью и коварством, бездушием и жадностью, как и опасностью вообще. Вместе с тем жизнеутверждающий настрой сказок, в которых добро одерживает победу над злом, жизнь над смертью, дает возможность показать ребенку, как можно преодолеть возникающие трудности и опасности.  
 Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления и запрете.  
Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.  
Эти "возрастные тревожности" являются следствием наиболее значимых социальных потребностей. У детей раннего возраста тревожность порождается разлукой с матерью. В возрасте 6-7 лет главную роль играет адаптация к школе, в младшем подростковом - общении со взрослыми (родителями и учителями), в ранней юности - отношение к будущему и проблемы, связанные с отношениями полов.

**ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ РЕБЕНКА**

Довольно часто тревожные дети имеют заниженную самооценку, что выражается в бо лезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в  боязни браться за новое сложное задание. Такие дети, как правило, чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожные дети иногда любят покритиковать других. Для того чтобы по мочь детям данной категории повысить само оценку, необходимо оказывать им поддержку, проявлять искреннюю за боту о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам.

Если в дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок не испытывает такой поддержки от взрослых, то в подростковом возрасте его проблемы увеличиваются, может развиваться резкое ощущение личностного диском форта. Тревожный ребенок, став взрослым, может сохранить привычку выбирать для выполнения только простые задачи, так как имен но в этом случае он может быть уверен, что успешно справится с проблемой.

Для того чтобы помочь ребенку повысить свою самооценку, можно использовать следующие методы работы.

Прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в

присутствии других детей и взрослых. В детском саду или в классе с этой целью можно отмечать достижения ребенка на специально оформленных стендах («Звезда недели», «Наши успехи», «Это мы можем», «Я сделал это!» и т. д.), награждать ребенка грамотами, жетонами. Кроме того, можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных в данном коллективе поручений (раздать тетради, написать что-либо на доске).

Отрицательное влияние на формирование адекватной самооценки оказывает прием, который используют в работе некоторые педагоги: сравнение результатов выполнения задания одних детей с другими. В случае взаимодействия с другими категориями детей (например, с гиперактивными) данный способ может сыграть положительную роль, но при общении с тревожным ребенком он просто недопустим. Если же педагог все-таки хочет провести сравнение, то лучше сравнить результаты данного ребенка с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад. При работе с детьми, страдающими заниженной самооценкой, желательно избегать таких заданий, которые выполняются за определенное фиксированное педагогом время. Таких детей желательно спрашивать не в на чале и не в конце урока, а в середине. Не следует торопить и подгонять их с ответом. Если взрослый уже задал вопрос, он должен дать ребенку необходимо длительный срок для ответа, стараясь не повторять свой вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок ответит нескоро, так как каждое повторение вопроса он будет воспринимать как но вый стимул.

Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен постараться установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка.

Для того чтобы тревожный ребенок не считал себя хуже других детей, желательно в груп пе детского сада или в классе проводить беседы с детским коллективом, во время которых все дети рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в тех или в иных ситуациях. Подобные беседы помогают ребенку осознать, что и у сверстников существуют проблемы, сходные с их собственными. Кроме того, такие обсуждения способствуют расширению поведенческого репертуара ребенка.

Работа по повышению самооценки — это только одно из направлений в работе с тре вожным ребенком. Очевидно, что быстрых результатов такой работы ожидать нельзя, по этому взрослые должны запастись терпением.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА**

Как показывает практика, формирование детской тревожности является следствием не правильного 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 чаде «неудачника», заставляют того работать сверх меры. Также нередки случаи, когда родители сами являются высокотревожными, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

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

Исследования специалистов показали, что большинство родителей тревожных детей не осознают, как их собственное поведение влияет на характер ребенка. Это говорит о том, что с родителями необходимо проводить разъясни тельные беседы, рекомендовать для чтения спе циальную литературу и привлекать их к взаимодействиям с педагогом или психологом.

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 одного дня записывать все замечания, которые они сделали или хотели бы сделать ре бенку. 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 обду мывать то, что они говорят ребенку. Импульсивным взрослым можно порекомендовать 6 ре цептов избавления от гнева.

**Шесть рецептов избавления от гнева**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Пути выполнения** |
| № 1 | Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно | * Слушайте своего ребенка * Проводите вместе с ним как можно больше времени * Делитесь с ним своим опытом * Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах * Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности. |
| № 2 | Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия | * Отложите дела или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно). * Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения. |
| № 3 | Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии | * Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: * «Я очень расстроен(а), хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или: * «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня». |
| № 4 | В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить | * Примите теплую ванну, душ. * Выпейте чаю. * Позвоните друзьям. * Сделайте «успокаивающую» маску для лица (если вы женщина). * Просто расслабьтесь, лежа на диване. * Послушайте любимую музыку. |
| № 5 | Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев | * Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите. * Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-нибудь приятном) и ситуацией. |
| № 6 | К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям | * Изучайте силы и возможности вашего ребенка * Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все загодя. * Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д. |

Как правило, родители тревожных детей сами бывают высокотревожными, в связи с чем имеют низкую самооценку, страдают от мышечных зажимов, не удовлетворены собой и своими действиями и т.д. Таким родителям необходимо, прежде всего, заняться самовоспитанием, которое можно начать с изучения и применения на практике восьми способов из менения самооценки, предложенных Лючиндой Бассет (1997) и оформленных нами в таблицу. Ее также можно использовать как наглядную информацию, вывесив на стенде.

**Восемь рецептов повышения самооценки для родителей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Пути выполнения** |
| № 1 | Постарайтесь более позитивно относиться к жизни | * Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений * Если негативные мысли будут иметь месть, постарайтесь тут же переключиться на приятное |
| № 2 | Относитесь к людям так, как они того заслуживают | * Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества |
| № 3 | Относитесь к себе с уважением | * Составьте список своих достоинств * Убедите себя в том, что вы имеете таковые |
| № 4 | Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе | * Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе * Если «да» – то не откладывайте |
| № 5 | Начинайте принимать решение самостоятельно | * Помните, что не существует правильных или неправильных решений * Любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать |
| № 6 | Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние | * Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи… * Имейте и любите свои «слабости» |
| № 7 | Начинайте рисковать | * Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска может быть невелика |
| № 8 | Обретите веру любую: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр. | * Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций * Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите |

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. А жителям больших городов почаще выходить 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 и игры, приведенные ниже. Выполнение этих упражнений совместно с детьми способствует не только физическому расслаблению организма, но и укреплению доверительных отношений между взрослым и ребенком.

***ЗАКЛЮЧЕНИЕ***

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. А жителям больших городов желательно почаще выходить 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.

*С*овместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения в форме сотрудничества между родителями и  
ребенком.  
  
Родителям тревожных детей будут полезны релаксационные упражнения, приведенные ниже. Выполнение этих упражнений совместно с детьми способствует не только физическому расслаблению организма, но и укреплению доверительных отношений между взрослым и ребенком.

***ЛИТЕРАТУРА.***

**1.**  Л. М. Костина. Игровая терапия с тревожными детьми. Речь. Санкт-Петербург. 2001г.

**2.**  А. Л. Венгер. Психологические рисуночные тесты. Владос-пресс. М. 2002г.

**3.**  Габдреева Г. Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. Тонус. 2000г.

**4.**  Имедадзе Н. В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте. Психологические исследования. Тбилиси. 1966г.

**5.**Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация чело века.—Л, 1988.