**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«ДЕТСКИЕ ТРЕВОГИ. ИХ ИСТОКИ»**



**Психология детской тревожности**

Каждому из нас приходилось наблюдать подобную ситуацию. Не так важно, где разыгрываются действия, интересно насколько по­разному ребята реагируют на них. Один ребенок, освоившись в незнакомой обстановке, с любопытством начинает озираться на все новое и отправляется в самостоятельное путешествие. Время от времени он оглядывается, как бы проверяя, на месте ли мама, и, успокоенный, продолжает играть. Другой, подобно Ванюше, настолько обеспокоен новизной окружающей действительности, что ни на минутку не отрывается от своей мамы. Если мама хоть на секунду исчезнет из поля зрения такого ребенка, он тут же начинает сильно волноваться и расстраивается.

Казалось бы, жизненный путь этих ребятишек совсем мал, а тревожность уже успела стать постоянным спутником некоторых из них. Почему? Как показывают эксперименты, проведенные в разное время и в разных странах детскими психологами, поведение родителей (особенно мамы) проявляется в характере и поведении ребенка. В первый год жизни, когда малыш нуждается в утешении, мать доступна и щедро делится с ним своей любовью, ребенок целиком и полностью доверяет своей маме. Если же мать младенца общается с ним непоследовательно: иногда она ласкова и отзывчива, иногда — наоборот. Малыш не знает, когда на маму можно положиться, а когда нет. Такие дети тоже ведут себя непоследовательно: одновременно и добиваются контакта с мамой, и сами же сопротивляются ему. К сожалению, тревожность и зависимость в таких детях с возрастом никуда не исчезает, она остается и дальше, просто проявляется в несколько иной форме.

Детская привязанность самая мощная, память о ней подсознательно остается в человеке на всю жизнь и будет служить моделью для всех дальнейших отношений с другими людьми.

**Цвета тревожности**

Малыш подрастает, а тревожность, неотступно следующая за ним, окрашивает все в мрачные тона: отношение к себе, к другим людям, к действительности. Ребенок уже не только неуверен в себе, но и недоверчив ко всем и к каждому.

Для себя тревожный ребенок не ожидает ничего хорошего. Теперь он все преломляет через призму тревожности и мнительности: “Я слабый, неумелый, у меня все не как у других”. Неприспособленность к разнообразным ситуациям порождает страх совершить ошибку, что приводит к редкому проявлению инициативы. Безынициативность нередко приводит к тому, что у других детей появляется стремление доминировать над тихонями, что ведет к тенденции избегать общения. Возникают внутренние конфликты, усиливается неуверенность в себе. И все это при обостренном и больном чувстве достоинства. Постепенно у такого ребенка формируется заниженная самооценка. Он склонен считать себя безнадежно глупым, безобразным, нескладным. Такой малыш стесняется самого себя, затаенно и мучительно презирает все, что с ним связано, чувствует вину перед сильными и красивыми. Он испытывает беспокойство даже в тех жизненных случаях, когда ничего к этому не располагает.

Стараясь быть послушным, малыш предпочитает не обращать на себя внимание, стремится четко выполнить требования взрослых: убрать игрушки, сложить вещи, помочь по хозяйству. Но его примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер — ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Очевидно, что дети, которые испытывают такое к себе отношение, находятся в постоянном психическом перенапряжении. Выражается это в состоянии напряженного ожидания неприятностей, нарастающей раздражительности и эмоциональной неустойчивости.

**По образу и подобию**

Зародившись в младенческом возрасте, состояние тревожности набирает свои обороты. Ребенок растет — растут и требования, предъявляемые к нему родителями, нередко невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с желанием родителей воплотить свои нереализованные мечты в ребенке. Или, добившись высокого положения в обществе, они, не желают видеть в своем чаде “неудачника”, заставляют его работать сверх меры. Требования мамы и папы, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям близких ему людей, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает “опускать руки”, сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Малыш старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Нередки случаи, когда родители сами высокотревожные. Воспринимая малейшую неудачу как катастрофу, они не позволяют ребенку сделать ни малейшего промаха. В итоге малыш в такой семье лишен возможности учиться на собственных ошибках. У него усиливается ощущение собственной беззащитности перед опасностями, что мешает реализовать себя и общаться со взрослыми и сверстниками.

Еще один фактор, способствующий формированию тревожности — частые упреки, вызывающие чувство вины (“Ты так плохо вел себя, что у мамы заболела голова”, “Из-за твоего поведения мы с папой часто ссоримся”). В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями.   
Большое количество замечаний, чрезмерная забота, мелочный контроль, ограничения и запреты, постоянное одергивание могут вызвать в ребенке не только агрессию, но и тревогу. В последствии это чувство может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование — тревожность.

**Всему свое время**

Тревожность, как чувство беспокойства и боязни сделать что-либо не то и не так, развивается ближе к 7 — 8 годам. И если для дошколят и младших школьников главным источником тревог оказывается семья, то для подростков такая роль семьи значительно уменьшается, зато вдвое возрастает роль школы. “Школьная тревожность” складывается уже в дошкольном возрасте, когда ребенок сталкивается с требованиями обучения, и ему кажется невозможным им соответствовать.

Тревожности подвержены как мальчики, так и девочки. Но в дошкольном возрасте мальчишки более тревожны. К 9-11 годам соотношение выравнивается, а после 12 лет у девочек резко повышается уровень тревожности. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К ним относятся не только друзья, родные, учителя. Девочки боятся так называемых “опасных людей” — пьяных, хулиганов и т.д. Мальчики же опасаются физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителя, директора, тренера.

В целом, не влияя на интеллектуальное развитие, тревожность может отрицательно сказаться на творческом мышлении, для которого естественны такие черты, как отсутствие страха перед новым и неизвестным.

**Как помочь тревожному ребенку**

1.     **Прямое общение “глаза в глаза”** вселяет чувство доверия в душу ребенка.

2.     **Повышайте самооценку ребенка**, позитивно оценивая его действия и поступки. Как можно чаще называйте ребенка по имени и хвалите в присутствии других детей и взрослых. Игра “За что меня любит мама” поможет ребенку почувствовать себя любимым и значимым для вас.

3.     **Не проводите сравнения одного ребенка с другими**. Если же вы все-таки хотите провести сравнение, то лучше сравнить результаты ребенка с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад. Игра “Похвалилки”, в которой каждый ребенок (или взрослый) сможет рассказать о том, как он здорово выполнил то или иное действие, добавит ему уверенности.

4.     **Помогите ребенку снизить напряжение** — и мышечное, и эмоциональное — научите его выполнять релаксационные упражнения. При упражнении “Маленькая птичка” предложите ребенку закрыть глаза, после чего тихим голосом произнесите следующее: “Представь, что ты держишь в руках маленького птенца. Он такой крохотный, что свободно помещается у тебя в ладошках. Он засыпает, поэтому ты стараешься сидеть без движений, чтобы не разбудить его. Если хочется, погладь его осторожно. Мысленно успокой птичку, скажи ей что-нибудь ласковое. Ее дыхание становится ровным, спокойным. Убедись, что птенец в полной безопасности, улыбнись ему”.

5.     **Способствуйте снятию мышечного напряжения с помощью массажа**. Игра “Ласковый мелок” — хорошее развлечение. Рисуйте на спине друг друга различные картинки, а затем отгадывайте, что изображено.

6.     **Отрабатывайте навыки поведения в конкретных ситуациях**. Предложите ребенку роль слабых, трусливых персонажей, чтобы он лучше осознал свой страх. Играя роль сильного героя, ребенок приобретет чувство уверенности в том, что он способен справляться с трудностями. При этом очень важно не только разыгрывать ситуацию, но и обсудить ее с ребенком.

Дети растут и взрослеют. И чем старше они становятся, тем дальше отходят от родителей и самостоятельно исследуют мир. Пятилетние дети могут целый день обходиться без своих мам, а подростки просто мечтают проводить время без них. Однако жизненные трудности любой преодолевает уверенней и легче, если знает, что есть надежное место, куда можно вернуться. И возвращается он не просто в знакомое или дорогое ему место, он возвращается к людям, к которым с детства привязан и которым доверяет. Детская привязанность самая мощная, память о ней подсознательно остается в человеке на всю жизнь и будет служить моделью для всех дальнейших отношений с другими людьми.