

## «К чему приводит тревожность детей?»

Актуальной проблемой нашего общества можно назвать сохранение психического здоровья детей. Явления, происходящие в обществе, оказывают огромное влияние на детей и подростков в особой мере это касается их эмоциональной сферы. Опасность подросткового возраста в том, что, в этом возрасте может не только развиваться тревожность, но и закрепиться в качестве устойчивого образования на длительное время. Что же такое тревожность?

**Тревожность** — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу.

Тревожность у ребенка как правило- длительная, изматывающая, отбирающая силы и желание действовать. Тревожный ребенок лучше откажется от нового, важного, интересного, веселого, чем будет преодолевать тревогу. Хотя преодолевать часто все равно приходится. Но первое желание тревожного ребенка - не действовать, спрятаться, уйти...

Нетрудно предположить, насколько губительна для ребенка такая стратегия. Самоограничение приводит к ухудшению коммуникативных способностей, торможению процессов развития, утраты талантов и веры в себя...

Из тревожных детей вырастают тревожные личности, склонные к депрессиям, а подчас, и к суициду.

Существует 3 вида тревожности:

**1. Школьная тревожность.** Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны сверстников.

**Ситуативная тревожность.** Данная тревожность может, возникать у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений

**Социальная тревожность** - ребенок испытывает дискомфорт, находясь среди большого скопления людей, например, в школе вследствие этого, дети сознательно пытаются избегать некоторых видов деятельности: не знакомятся с людьми, отказываются от публичных мероприятий.

**К типам тревожных детей можно отнести:**

Застенчивых детей, эти дети обычно тихие, спокойные, старательные в учебе. Они всего боятся: отвечать у доски, даже если все знают, общаться со сверстниками. Повышение голоса со стороны взрослых может вызвать слезы. Такие дети нуждаются в помощи и поддержке, важно хвалить их и помогать находить выход из сложных ситуаций.

Замкнутые дети предпочитают свою собственную компанию любому коллективу. Они неприветливы и неотзывчивы, настороженно относятся ко всем окружающим. С детьми такого типа сложнее всего налаживать отношения, но это необходимо. Нужно найти тему, которая интересна замкнутому ребенку, и общения начинать с нее.

Расторможенные дети – эмоциональные, активные, прячут свои проблемы и страхи глубоко внутри, выставляя на показ совсем другие эмоции.

**Причины тревожности:**

**Внешние источники тревожности:**

**1. Семейное воспитание, как источник внешней тревожности: к ним относится:**

-Различные виды семейного неблагополучия.

- Тревожность самих родителей.
- Непредсказуемость поведения родителей.

## **2.Школьная успешность, как источник тревожности**

- Неудовлетворенность успеваемостью.
- Ожидание со стороны родителей наказания, выговоров, недовольного разочарования, снисходительности, равнодушия.

## **3.Взаимоотношения со сверстниками.**

Дети с тревожностью занимают самое разное положение среди сверстников: от крайне неблагоприятного – «отверженного» до очень хорошего – «лидера класса». Таким образом, можно полагать, что не столько особенности неблагоприятного общения со сверстниками влияют на возникновение и закрепление тревожности, сколько, напротив, тревожность определяет характеристики такого общения.

### **Как же распознать симптомы тревожности у ребенка:**

Ребенок быстро утомляется от любого вида деятельности, устает от всего нового.

Легко берет вину на себя, во всех неудачах винит только себя, даже в тех, которые происходят с его близкими.

Ребенок болел несколько недель, не посещал школу, а потом не хочет туда идти.

Во время выполнения задания очень сильно нервничает, уточняет задание, сравнивает свое задание с заданием одноклассников.

Легко сдается: если не смог сразу справиться с заданием, отказывается от его выполнения. Не напрягается, словно готов к неудаче.

Поведенческие признаки: грызет ногти, царапает руки; чтобы избежать неприятностей прибегает к вранью, бывает рассеянным, забывчивым; ребёнок может прятать свою тревожность под маску "агрессивного поведения".

**Последствия тревожности:** Кроме того, если тревожность у ребенка будет продолжать усиливаться, то это может стать фактором развития различных страхов, невротических качеств и, как следствие, нанести вред здоровью.

**Рекомендации родителям:** Если вы заметили у своего ребенка проявления тревожности, постарайтесь помочь ему избавиться от этого состояния. В частности, к успеху могут привести следующие действия:

- Стремитесь к повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его даже за незначительные успехи и желательно так, чтобы это слышали окружающие. Откажитесь от замечаний и критики. Если ребенок ведет себя неправильно, не ругайте его, а доброжелательным тоном попросите рассказать о причинах своего поведения и объясните, почему для вас оно неприятно.

- Демонстрируйте ребенку свою любовь. Обнимайте его, устраивайте веселые игры, привлекайте к совместным делам. Разговаривайте с ребенком о том, что его беспокоит. Рассказывайте ему, как вы сами справлялись с подобными страхами

- Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребёнку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить