**Тревожность и пути ее преодоления**

Тревожность – это беспричинный, немотивированный страх. При повышенном уровне личностной тревожности преобладают пессимистичные установки: ожидания неудач, неприятностей, неуспеха. Обычно при высокой тревожности блокируется активность. Ребенок действует по принципу: чтобы избегать неприятностей, лучше ничего не делать. Снижение активности может приводить к торможению развития ребенка.

Если активность не снижается, то на базе повышенной тревожности развивается невроз или формируется психологическая защита «Я», искажается самовосприятие и самооценка.

**Причины детской тревожности:**

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений, которые могут быть вызваны:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом). Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит “двойку” в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.
2. Неадекватными требованиями (чаще всего, завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только “пятерки” и не является лучшим учеником класса.
3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку: “Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался”. Специалисты считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет — девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание. Совершив какой-либо “неблаговидный” поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся играть с ними. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты. Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

**Что же делать, чтобы тревожность не стала устойчивой личностной чертой вашего ребенка?**

1. Побольше интересуйтесь жизнью, мыслями, чувствами и страхами ребенка. Научите его говорить об этом с вами, вместе обсуждайте ситуации из его жизни, вместе ищите выход.
2. Почаще обращайтесь к ребенку по имени, не смущаясь и ласкательных окончаний. Обнимайте его, целуйте, прижимайте к себе – ребенок должен знать, что родители любят его потому, что они его родители, и что с ними он всегда как за каменной стеной.
3. Никогда не сравнивайте своего малыша с окружающими детьми, особенно в пользу последних. Для вас важно то, что в нем улучшилось по сравнению с ним прежним.
4. НЕ предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ему с трудом дается какое – либо дело, лучше лишний раз помогите ему, а при достижении первых успехов одобрите его действия.
5. Создавайте условия, в которых ребенку будет не страшно. Если он боится спросить дорогу у прохожих, купить что – то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Так вы покажете, как можно решить тревожную ситуацию.
6. В сложной ситуации не стремитесь сделать за ребенка все – прежде предложите ему подумать и справиться с проблемой вместе. Ведь иногда для того чтобы у него получилось, бывает достаточно вашего присутствия.
7. Если вы заметили у ребенка симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая его проблемы через взаимоотношения солдатиков, кукол. Случается, ребенок и сам предложит свой сюжет, свой выход из ситуации.
8. Почаще хвалите своего тревожного малыша, делайте ему поменьше замечаний – так у него будет повышаться самооценка, и он станет уверенней в себе.
9. Заранее готовьте ребенка к каким – либо жизненным переменам или важным событиям – всегда рассказывайте ему о том, что будет с ним происходить.
10. Сами становитесь уверенней в себе и старайтесь образцы своего уверенного поведения.

Следует отличать тревогу от [тревожности](http://50ds.ru/psiholog/4651-korrektsionnaya-rabota-po-snizheniyu-strakhov-i-trevozhnosti-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-v-usloviyakh-grupp-kratkovremennogo-prebyvaniya.html). Если тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность – это устойчивое состояние. Тревожность не связана с какой – либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности.

До [настоящего](http://50ds.ru/psiholog/5607-obraz-nastoyashchego-shkolnika-v-promezhutke-mezhdu-doshkolnym-i-shkolnym-detstvom.html) времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности.

Считается, что у старших дошкольников и младших школьников тревожность еще не является устойчивой чертой характера и при проведении соответствующей психолого-педагогической коррекции относительно обратима.

*Материал подготовила
педагог-психолог
Денисова Марина Сергеевна*