

# Рекомендации для родителей (законных представителей) по профилактике и преодолению тревожности выпускника

## «Как помочь тревожному ребёнку»

### Немного о тревожных детях подросткового возраста.

Под тревожностью в психологии понимают склонность человека переживать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревожные люди живут, ощущая постоянный беспричинный страх. Они часто задают себе вопрос: "А вдруг что-нибудь случится?" Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе ("Я же ничего не мог!"). Обычно тревожные подростки очень не уверены в себе, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность. Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Многие зависят от способов общения родителей с ребенком. Иногда они могут способствовать развитию тревожной личности. Например, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание). В этом случае общение взрослого с ребенком носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что –нибудь не так, т.е. испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование – тревожность.

### Возникновение тревожности

Возникновение и закрепление тревожности обусловлено неудовлетворением актуальных потребностей ребенка, которые приобретают гипертрофированный характер. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму "замкнутого психологического круга".

Формированию "замкнутого психологического круга" у ребенка могут способствовать различные факторы:

1. Учебные перегрузки (структура учебного года, 1 выходной и т.д.)
2. Неспособность справиться с программой
3. Неадекватные ожидания со стороны родителей (чем выше родители ориентированы на достижение ребенком высоких учебных результатов, тем выше уровень тревожности у ребенка).
4. Неблагоприятные отношения с педагогом (конфликты, завышенные требования, стиль взаимодействия с учениками).
5. Регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации. Главной причиной этой тревожности является неопределенность представлений о результате будущей деятельности.
6. Смена школьного коллектива (необходимость устанавливать новые взаимоотношения).
7. Проблемы во взаимоотношениях со сверстниками.

### II. Критерии определения тревожности у ребенка:

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

### III. Признаки тревожности:

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.

7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него 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.

Если у конкретного ребенка есть совпадения по 15-20 пунктам, можно говорить о высокой тревожности.

### **Рекомендации родителям подростков с повышенной тревожностью.**

Родителям следует с осторожностью относиться к возможностям детей с повышенной тревожностью, так как они могут завышать свои возможности, а в действительности не способны доводить дело до конца и чувствуют себя либо подавленными, либо раздражёнными. Их нужно постоянно подбадривать! А самое главное – хвалить и убеждать в том, что у него всегда всё получится! Подросткам в состоянии тревожности не следует читать длинных нотаций по поводу их поступков, разбираться в том, кто прав, а кто виноват. Желательно сделать строгое замечание с требованием прекращения действий. Оставайтесь с подростком один на один, и обсудите поступки и действия, совершаемые им, разъясняя смысл и суть его поведения. Подростки с повышенной тревожностью не могут сосредоточиться на одном занятии, поэтому необходимо внимательно отнестись к тому, чем занимается ребёнок, где у него наибольшие успехи. И в дальнейшем предложить выбрать профессию с этим видом деятельности. Чтобы существенно снизить тревожность у подростков, необходимо педагогам и родителям, обеспечить реальный УСПЕХ в какой либо деятельности. Нужно подростка меньше ругать, унижать, недооценивать его возможности, больше хвалить, причем не сравнивать его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (сегодня ты сделал домашнее задание лучше, чем вчера). Необходим щадящий режим в той области, в которой успехи подростка не велики. Ненужно на неудачах фокусировать внимание, а при улучшении обязательно хвалить. Больше доверять подростку.

### **Искренне интересоваться его делами, верить в его успех!**

Больше обращать внимание на обстановку дома. Теплое эмоциональное отношение, доверительный контакт способствуют снижению общей тревожности ребенка. Помогайте подростку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если подросток боится подойти к кому-либо, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию. Однако в сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия. Заранее готовьте тревожного подростка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить. Не пытайтесь повысить работоспособность такого подростка, описывая предстоящие трудности в чёрных красках. Например, подчеркивая, какие именно трудности его ожидают. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки - это важный опыт, ты понял, что нужно изменить, на что обратить внимание. Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их. Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции. Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью поглаживания по голове, обниманию за плечи, можно взять за руку, особенно в тот момент, когда назревает конфликт и ребёнок ждёт грубого воздействия, а родитель, напротив, высказывает вдруг стремление к взаимопониманию, т.е. телесный контакт.

**У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности!**