

**Тревожность** - это склонность к излишнему волнению, к восприятию жизненных ситуаций как потенциально опасных или трудных, даже если особых поводов для этого нет. Тревога отличается от страха: у страха всегда есть объект (например, можно бояться темноты, плохих оценок), а тревога беспредметна – это ощущение беспокойства, не связанное с конкретной опасностью.

**Психологи выделяют 3 вида тревожности:**

**1. Школьная тревожность.** Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения.

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

**3. 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.

Тревожность в той или иной степени свойственна всем людям. Более того, определенный уровень тревожности необходим для успешной деятельности. Однако излишне высокий уровень тревожности не мобилизует, а дезорганизует, все психические ресурсы уходят на тревогу, и результаты падают. Например, высокий уровень школьной тревожности может привести к тому, что ребенок хуже справляется с заданиями, делает больше ошибок, работает медленнее. Такие дети теряются во время экзаменов, конкурсов, контрольных; отлично подготовленный ученик отвратительно отвечает (выступает).

Отметим, что сами дети, как правило, слово «тревога» не знают и описывают свое состояние словами: «Я боюсь», «Мне страшно». Если начать расспрашивать ребенка, чего же он боится, можно получить такие ответы: «Я не знаю», «Просто боюсь», «Вдруг что-то случится». Он не притворяется, просто не может найти более точные слова для обозначения волнения и беспокойства, свойственного тревожным детям.

**Примеры проявления тревожности у детей**

1. Ребенок часто бывает подавлен, насторожен, ему трудно взаимодействовать с окружающими, мир кажется ему опасным, он видит все в черном цвете, включая свое будущее, страдает самооценка.
2. Ребенок постоянно крутит что-то в руках, тербит одежду, волосы, потирает руки, крутит пальцы, сосет пальцы, ручку, волосы, грызет ручки и карандаши. Такие признаки могут иметь временный характер, если ребенок оказывается в новой ситуации или переживает стресс. Если же они сохраняются долгое время, это может говорить о высокой тревожности ребенка.
3. Тревожность связана с мышечным напряжением, поэтому тревожный ребенок часто напряжен, скован, не может расслабиться или, напротив, повышено суетлив, у него может быть сбивчивая, неровная речь, он может вздрагивать при неожиданных звуках или обращении. Часто дети пытаются скрыть свою тревожность за дерзким, хулиганским поведением, нелепыми выходками. Таким образом они пытаются найти одобрение, привлечь внимание окружающих.
3. В тяжелых случаях на фоне повышенной тревожности могут развиваться пищевые расстройства – булимия и анорексия.
4. Ребенок сильно нервничает во время контрольных, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения.
5. Быстро устает, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность.
6. Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими.
7. Иногда дети начинают много фантазировать о себе, рассказывать какие-то небывлицы, чтобы привлечь внимание взрослых или, напротив, пытаюсь заслужить одобрение, становятся чрезмерно услужливыми и дружелюбными. Последнее также не является положительным качеством, поскольку может перерасти в будущем зависимость от одобрения окружающих.

### **Причины формирования тревожности**

1. **Атмосфера в семье.** Если отношения в ней натянутые, родители постоянно напряжены, мнительны, то, скорее всего, и ребенок «срисует» их модель отношения к миру.
2. **Авторитарный стиль воспитания.** Когда родители подавляют в ребенке все попытки к самостоятельности и принятию решений, ребенок испытывает чувство страха перед ними. Например, постоянно беспокоится о том, чтобы оправдать их ожидания, боится сделать ошибку, поступить неправильно, высказать свое мнение.

**3. Информация извне.** Нужно обратить внимание на то, какие фильмы смотрит ребенок, книги читает, на каких сайтах проводит время. Возможной причиной повышенной тревожности могут стать средства массовой информации, новости, в которых часто нагнетается напряжение.

**4. Посттравматический стресс.** Это тяжелые эмоциональные переживания (чувство беспомощности, ужас, сильный страх), которые возникли вследствие травм или долгого пребывания в стрессовой ситуации. Это относится к людям, которые пережили аварию, грубое насилие или находились в зоне военных действий, экологической катастрофы.

**5. Низкий уровень самооценки.** В подростковом возрасте чувство тревоги закрепляется на основе внутреннего конфликта с собой, противоречием между «Я-идеальным» и «Я-реальным».

## **Рекомендации родителям**

### **Как предотвратить повышенную тревожность у ребенка**

Чтобы ситуативная тревожность не превратилась у вашего ребенка в устойчивую черту личности, вам необходимо контролировать свои реакции в отношении подростка на различные ситуации, следить за своими словами и поступками.

1. Не внушайте ребенку, что мир - это страшное место, а жизнь - сложная штука, в которой лишь одни препятствия и неудачи. Если речь идет о трудностях, то обязательно говорите и о способах их решения.

2. Не относитесь слишком требовательно к достижениям ребенка, не делайте акцент на результат и достижение целей. В таком случае возрастет риск того, что ребенок будет бояться не оправдать ваши ожидания.

3. Ребенок должен понимать, что вы любите его вне зависимости от его успехов, а просто потому, что он ваш ребенок.

4. Не вызывайте искусственно чувство страха, запугивая негативными последствиями его поступков. Это не поможет ему достичь цели, а напротив будет тормозить.

5. Не заставляйте ребёнка быть смелым. Поверьте, указания и нотации вряд ли принесут должного результата.

6. Давайте ребенку право на собственное мнение, принятие решений, самостоятельные поступки.

7. Не кричите на ребёнка в присутствии других людей, как взрослых, так и детей, это как минимум понизит его самооценку.

8. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребёнку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

9. Если, несмотря на хороший микроклимат в семье, Вы замечаете у своего ребенка повышенную тревожность, обратитесь к детскому психологу. Он поможет справиться с ситуацией. Берегите себя и своих близких!