



# *Рекомендации родителям при общении с тревожными детьми.*

Подготовил педагог - психолог:

Макаова Э.М.

## Рекомендации родителям при общении с тревожными детьми.

**Тревожность** – это свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. Тревожный человек отличается тем, что у него слишком часто возникают связанные с беспокойством эмоциональные переживания: боязнь, опасения, страхи. Ему кажется, что многое из того, что его окружает, несет в себе угрозу для собственного "я". Что рождает страхи и опасения?

Недостаток тепла, ласки, разлад между членами семьи, отсутствие тесных эмоциональных контактов с родителями приводит к формированию у ребенка тревожно-пессимистических ожиданий. Их характеризует неуверенность ребенка, чувство незащищенности, иногда страх в связи с прогнозируемым отрицательным отношением взрослого.

Эмоциональное неблагополучие, связанное с затруднениями в общении с другими детьми, может приводить к двум типам поведения. К первой группе относятся дети неуравновешенные, легко возбудимые. Вторую группу составляют дети с устойчивым негативным отношением к общению. Обида, недовольство надолго сохраняется в их памяти, но при их проявлении дети более сдержаны. Такие дети избегают общения. Другой существенной причиной, вызывающей эмоциональное неблагополучие, являются индивидуальные особенности детей, специфика его внутреннего мира (впечатлительность, восприимчивость, ведущие к возникновению страхов).

Чтобы снизить тревожность, избежать неврозов, необходимо оказать ребенку психологическую поддержку – это один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми.

**Психологическая поддержка** – это процесс, где взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка, с целью укрепления его самооценки; процесс, который помогает ребенку поверить в себя и свои способности; процесс, который поддерживает ребенка при неудачах; процесс, который помогает ребенку избежать ошибок. Поддерживать ребенка – значит верить в него.

Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо. Взрослые должны научиться, помогая ребенку, учитывать какие силы в школе, семье, в широком окружении ребенка способны привести его к разочарованию в самом себе.