

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
Московского района Санкт-Петербурга

## Памятка для родителей

### тревожных детей



*Тревожность* – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях.

Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

- Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями либо школой.

- Неадекватными требованиями (чаще завышенными).
- Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

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

#### Портрет тревожного ребенка

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности.

У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь убеждены, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумелые, неуклюжие.

Они ищут поощрения, одобрения.

Тревожные дети стараются держать свои проблемы при себе.

#### Признаки тревожности

- Тревожный ребенок не может долго работать, не уставая;

- Ему трудно сосредоточиться на чем – либо;
- Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
- Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
- Смущается чаще других.
- Часто говорит о напряженных ситуациях.
- Боится сталкиваться с трудностями.
- Не уверен в себе, в своих силах,
- Плохо переносит ожидание.
- Часто не может сдержать слезы.
- Обычно беспокоен, легко расстраивается.
- Пуглив, многое вызывает у него страх.
- Спит беспокойно, засыпает с трудом.



#### Рекомендации для родителей

- Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право.
- Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами..

- Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.
- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.



- Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно.
- Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным - например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе - не оставляйте

первое время на продленку, избегайте перегрузок.

- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
  - Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.
  - Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.
  - Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной - это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...
  - Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»
  - Сравнивайте результаты ребенка только с его предыдущими достижениями/неудачами.
  - Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
  - Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть
- Помните: у оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм – лучшая защита от тревожности!



**Администрация  
Московского района  
Санкт-Петербурга**

**Государственное бюджетное  
учреждение дополнительного  
образования  
Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
Московского района Санкт-  
Петербурга  
(ГБУ ДО ЦППМСП)  
Площадь Чернышевского, д. 8.**

**Тел. (812)388-19-18  
Моб. тел. 8 (951) 647- 07- 24  
Время записи клиентов:  
Понедельник-пятница  
С 10.00 до 19.00**

**Сайт: <http://cppmsp-mosk-spb.ru>**