**Помощь тревожному и застенчивому ребенку**

Педагог-психолог
Дарья Юрьевна Белозерова

Тревожность у ребенка - одна из наиболее распространенных проблем, с которыми родители обращаются к детскому психологу. Тревожность проявляется в повышенной склонности к волнению, беспокойству и переживанию эмоционального дискомфорта. Она может быть вызвана предчувствием опасности или неизвестности, даже когда все вокруг благополучно. Тревожный ребенок может постоянно чувствовать страх перед чем-то неизвестным или надвигающейся бедой.
Тревожность может быть разделена на личностную и ситуативную. Личностная тревога сопровождает человека практически в любых жизненных обстоятельствах, даже если они кажутся благополучными. Этот вид тревожности становится устойчивой чертой личности, оказывая влияние на все сферы жизни, включая мотивацию, отношения с окружающими и самооценку. С другой стороны, ситуативная тревога оправдана в умеренном количестве в стрессовых ситуациях, так как она способствует мобилизации человека и помогает эффективно решать проблемы или избегать опасностей. В остальное время человек может чувствовать себя абсолютно нормально и не испытывать тревоги.

Человека постоянно охватывает чувство напряжения и неопределенной угрозы, что делает любые взаимодействия с окружающим миром воспринимаемыми, как потенциально опасные, вызывающие дискомфорт и стресс. Когда речь идет о взаимодействии с тревожными детьми, важно следовать определенным правилам на начальных этапах работы с ними. Включение ребенка в новую игру должно проходить постепенно: дать ему возможность ознакомиться с правилами игры, наблюдать за другими детьми, а затем самостоятельно принять решение о присоединении к игре.

Для уменьшения тревожности у ребенка рекомендуется избегать соревновательных моментов и игр, где учитывается скорость выполнения задания, например, игр типа "Кто быстрее?". При введении новой игры лучше использовать материал, который уже знаком ребенку, например, картинки или карточки. Можно также включить часть инструкции или правил из игры, которую ребенок уже знает хорошо. Игры с закрытыми глазами рекомендуется применять только после того, как установится доверительная связь с ребенком и он сам почувствует, что может выполнить это условие.

Застенчивый или нет? Некоторые дети могут быть малообщительными, но при этом не испытывать дискомфорта. Они достаточно самодостаточны и не требуют помощи окружающих. Однако за застенчивым поведением порой скрывается стремление занять лидерскую позицию среди других детей, хотя им пока не хватает соответствующих качеств. При возникновении проблем такие дети могут отказываться от контактов со словами "Мне это не интересно". У некоторых детей отказ от общения может быть способом самоутверждения и показа власти над другими - "Хочу - разговариваю, не захочу - не буду!". В таких случаях важно не поддерживать ребенка в его недоступности, а помочь ему преодолеть высокомерие и капризность.
Проблемы в общении могут возникнуть из-за недостаточного развития у ребенка речи. Среди основных причин таких конфликтов и формирования тревожности можно выделить:

-Отсутствие чувства защищенности;
-Излишняя эмоциональность у родителей;
-Тревожность у родителей;
-Эмоциональное отчуждение и отвержение со стороны взрослых;
-Противоречивые требования, предъявляемые родителями;
-Неблагоприятная эмоциональная обстановка в семье;
-Противоречия между требованиями семьи и детского сада/школы.

• Неадекватные предъявляемые требования, чаще всего завышенные, могут оказать негативное влияние на ребенка. Например, родители могут постоянно подчеркивать своему ребенку необходимость быть отличником, не учитывая его индивидуальные способности и достижения. Важно осознать, что успех в школе не ограничивается только высокими оценками, и каждый ребенок уникален со своими сильными сторонами.
• Негативные требования, унижающие ребенка и заставляющие его чувствовать себя в зависимом положении, могут нанести серьезный ущерб его самооценке. Например, угрозы со стороны преподавателя о том, что он скроет информацию о проступке ребенка от его родителей в обмен на сотрудничество, не способствуют развитию доверительных отношений и могут вызвать чувство страха и беспомощности у ребенка.

**Факторы, влияющие на тревожное состояние ребенка, могут быть разнообразными:**
-Непоследовательность в методах воспитания;
-Приведение других детей в пример и постоянные сравнения;
-Использование либо попустительского, либо авторитарно-жесткого подхода в воспитании;
-Материальные трудности в семье;
- Стремление родителей соответствовать определенным стандартам и критериям социального благополучия, иногда уделяя больше внимания внешнему "образу" в ущерб внутреннему содержанию.

Работа с тревожным ребенком – это длительный процесс, который может быть сложным. Ведущие специалисты рекомендуют сосредоточиться на следующих аспектах:
1. Повышение самооценки и саморегуляции.

2. Привитие ребенку навыков управления своим поведением в конкретных ситуациях, которые вызывают наибольшее беспокойство.

3. Снятие мышечного напряжения и стресса.

Многие специалисты в данной области отмечают особую эффективность использования методик арт-терапии (включая рисование и сказкотерапию) с добавлением элементов телесно-ориентированной терапии при работе с подобными детьми. Сочетание этих методов позволяет эффективно работать, как с эмоциональным, так и с физическим напряжением, развивая навыки саморегуляции в физическом и эмоциональном плане.

**Рекомендации для родителей тревожного ребенка:**

1. Уделяйте больше времени общению с ребенком, задавайте ему вопросы, выслушивайте его, объясняйте свои мысли и чувства.
2. Избегайте фраз типа "когда вырастешь, поймешь". Помните, что знания не приходят с возрастом, а формируются через взаимодействие с окружающим миром и через общение с вами, родителями. Ребенок не сможет самостоятельно разобраться в понятиях "хорошо" и "плохо", поэтому важно тратить время на объяснения и поддержку, чтобы избежать возникновения тревоги.
3. Важно обсуждать с ребенком свои чувства и эмоции, чтобы помочь ему понимать и управлять своими собственными.
4. Не забывайте напоминать ребенку о своей безусловной и безграничной любви к нему, проявляя это в действиях и словах, но не перегружая его этим чувством. Важно, чтобы ребенок не чувствовал себя давленым этой ответственностью.
5. Старайтесь не ставить перед ребенком слишком высокие требования, чтобы не подорвать его самооценку и уверенность в себе.
6. Избегайте уничижительных высказываний, которые могут задеть достоинство ребенка.
7. Важно поддерживать и отмечать достижения ребенка, чтобы делиться радостью с остальными членами семьи.
8. Старайтесь минимизировать количество замечаний и критики, обращая внимание на положительные моменты.
9. Используйте эмпатию и деликатное общение вместо принуждения извинений за ошибки. Попросите ребенка объяснить причину произошедшего и поддержите его, обсудив свои чувства по этому поводу.
10. Избегайте угроз невыполнимыми наказаниями, предпочитая конструктивный подход к исправлению поведения.
11. Обратите внимание на тактильный контакт и объятия, которые помогают снизить эмоциональное и физическое напряжение у ребенка.
12. Важно, чтобы оба родителя были последовательными и согласованными в вопросах воспитания детей.
13. Проявляйте внимание к жизни вашего ребенка деликатно и ненавязчиво.
14. Тревожные дети обычно скрывают свои беспокойства, поэтому важно тщательно выявлять причины их тревог и страхов.
15. Практикуйте упражнения релаксации вместе с ребенком. Маленьким детям сложно понять, что значит "расслабиться". Предложите им представить приятное место, например, летнюю дачу, и делитесь друг с другом своими ощущениями - как замечательно там, как приятно светит солнце, летают бабочки, поют птицы и т.д. Это упражнение особенно эффективно перед сном.
16. Постарайтесь уменьшить количество стрессовых ситуаций для ребенка, однако не переусердствуйте, так как важно, чтобы он приобретал навыки преодоления трудностей - с вашей поддержкой вначале, а затем самостоятельно.
17. Если невозможно избежать серьезного стресса, помогите ребенку подготовиться заранее к данной ситуации.
18. Предлагайте помощь ребенку, но не делайте за него все самостоятельно.
19. Делитесь с детьми своими детскими воспоминаниями, включая страхи, обсуждайте с ними текущие беспокойства и проблемы.
20. Обращайте внимание на достижения ребенка, сравнивая его прогресс с прошлыми успехами, поощряйте его старания и усердие.

**Список литературы:**

1. Большой психолого-педагогический словарь. Ростов-на-Дону: Издательство, 2011. - 576 с.
2. Волкова Е.М. "Трудные дети или трудные родители?" Москва: Профиздат, 2014. -196 с.
3. Гуревич Ю. "По ту сторону застенчивости" // Журнал "Педагогический калейдоскоп". 2012. №5. - С. 12-16.
4. Галигузова Л.Н. "Психологический анализ феномена застенчивости" // Журнал "Вопросы психологии". 2010. №5. - С. 14-16.
5. Галигузова Л.Н. "Застенчивый ребёнок" // Журнал "Дошкольное воспитание". 2011. №4. - С. 116-120.
6. Гаспарова Е. "Застенчивый ребёнок" // Журнал "Дошкольное воспитание". Издательство "Просвещение". 2011. №3. - С. 11-12.
1. Зимбардо Ф. "Застенчивость: что это такое и как с ней справляться". Санкт-Петербург: Питер Пресс, 2014. 256 с.
2. Карпенко В. "Застенчивость". В: "Воспитание школьников". 2013. № 2. С. 10-13.
3. Кленкина В.Ю., Халявина О.В. "Застенчивость как проблема детского возраста". Москва: Издательство, 2012. 214 с.
4. Минаева В. "Как помочь ребёнку преодолеть застенчивость". В: "Воспитание школьников". 2011. № 9. С. 10-14.
5. Титаренко В.Я. "Семья и формирование личности". Москва: Мысль, 2013. 352 с.