

Тревожностью в психологии называют склонность человека к переживанию, проявлению повышенного беспокойства, страха в определенных ситуациях. Небольшое проявление тревожности способствует мобилизации человека и более успешному выполнению им поставленной задачи. Когда тревожность слишком высока, это мешает человеку сосредоточиться, он теряется, путается, делает ошибки. Наиболее сильное проявление тревожности может вызвать даже ступор, замирание.

К сожалению, современная жизнь не способствует снижению тревожности детей. Средства массовой информации нагнетают обстановку рассказами о преступлениях, фильмы, изобилующие агрессивными и страшными сценами, тоже усиливают напряжение ребенка. Ребенок ощущает тревогу постоянно, чувствуя, что что-то может случиться в любую минуту.

Школьная тревожность особого рода, так как вызывается школой и теми видами деятельности, учителями, которые встречаются ребенку в школе, родителями, с повышенными требованиями к успехам собственного ребенка. В таком случае ребенок беспокоится по поводу того, что не успеет выполнить домашнее задание, не сможет ответить на вопрос учителя, получит плохую оценку, родители дома будут ругаться. Как правило, все его худшие опасения подтверждаются. Таким образом, тревожность усиливается, вызывая хроническую неуспешность.

Часто дети «заражаются» тревожностью от своих родителей, в то время как именно родители должны стать источником спокойствия для своего ребенка.

Как же должны действовать родители тревожного ребенка, чтобы его успокоить:

1. Прежде всего, успокойтесь сами. Ничего страшного не случилось, дети иногда получают двойки, падают, ссорятся с друзьями и т.д.
2. Попробуйте вместе с ребенком проанализировать ситуацию, которая им предстоит. Как известно, обычное, знакомое волнует меньше, чем незнакомое. Ребенку надо писать контрольную? Прекрасно! Вспомните вместе с ним, в какой классной комнате это будет происходить, какого цвета тетрадь для контрольных работ. Представьте, как он входит в класс, как начинает писать. Оказывается, совсем не страшно!
3. Проанализируйте с ребенком его положительный опыт. Вселите в него уверенность, что он сможет преодолеть и эту ситуацию.
4. Проанализируйте с ним и те ситуации, в которых он совершил ошибки. Подумайте, чем эти ошибки были порождены? Помогите разобраться в том, что ребенок не понимает.
5. Часто тревожного человека мучит мысль: «А вдруг что-то случится?» Обсудите эту тему с ребенком. Выясните, чего он боится. Ему страшно получить двойку? А что случится, если он получит двойку? Объясните ему, что не будете его ругать, поймете, что это произошло случайно. Выразите готовность помочь ребенку в этом случае. Он должен знать, что вы будете поддерживать его в любом случае.
6. С детьми, у которых сильная нервная система, можно применять положительные стимулы. Пообещайте ребенку что-то особенное, если он

справится с заданием успешно. Не переусердствуйте, потому что слишком значимые стимулы могут ухудшить деятельность ребенка. Даже если он не выполнить все так хорошо, как задумал, все равно поощрите его.

7. Наш язык достаточно богат для выражения чувств. Поэтому свое мнение можно выразить честно. Можно сказать: «Молодец, ты сделал это хорошо!» Можно сказать по-другому: «Молодец, ты постарался хорошо! Пусть еще не все получилось, но я верю, что у тебя все получится!»

8. Если все же указанные способы не срабатывают, обращайтесь в психологическую службу.