



Тревожность



**ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ РАБОТЫ С НЕЙ
(СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ)**

Понятие «тревожность»



- **Тревожность** – склонность человека ощущать сильную тревогу и страх, часто безосновательно. Она проявляется психологическим предвидением угрозы, дискомфортом и другими негативными эмоциями. В отличие от фобии, при тревоге человек не может точно назвать причину страха – она остается неопределенной.
- **Значение тревожности.** Тревогу принято считать защитным механизмом, который должен предупреждать человека о надвигающейся опасности извне или о внутреннем конфликте. Это, так называемая, полезная тревожность. **Повышенная тревожность** считается патологическим состоянием (не болезнью, но отклонением от нормы). Часто она является реакцией на перенесенные физические или эмоциональные стрессы.

Советы родителям по борьбе с тревожностью детей



- ❑ Уменьшите количество замечаний (завышенные требования приводят к развитию постоянного стресса и как следствие к повышенной тревожности)
- ❑ Не сравнивайте с окружающими (допустимо только сравнение ребенка с ним же, но в прошлом)
- ❑ Демонстрируйте уверенное поведение (ваши действия в сложных ситуациях = модель для подражания)
- ❑ Иногда не нужно слов (крепкие объятия станут красноречивее любых ободряющих фраз)
- ❑ Повышайте уверенность ребенка в себе (говорите о его сильных сторонах, о том что со всем справится, не акцентируйте внимание на промахах и ошибках)
- ❑ Наблюдайте за самочувствием ребенка (!!! не допускайте переутомления и перегрузок в учебе, следите за чередованием занятий и отдыха)

Родители! Не забывайте эти фразы



Я восхищаюсь
тем, что ты так
стараясь

Результат
теста/экзамена/контро
льной не определяет,
кто ты есть

Победа не всегда означает
быть первым. Победа
означает, что ты делаешь
лучше, чем раньше

Твои успехи или
неудачи не изменят
моей любви к тебе

Я верю в
тебя!

Ты делаешь все
возможное, просто
немного расслабься

Ты достаточно
силен/сильна, чтобы
преодолеть любое
препятствие

Твоя уверенность
поможет
преодолеть все
преграды

Я люблю
тебя