

# «Тревожные дети тревожных родителей»



## **ТРЕВОГА**

- эпизодическое чувство волнения, беспокойства
- связано с конкретным событием

## **ТРЕВОЖНОСТЬ**

- устойчивое состояние
- проявляется часто и вне зависимости от событий

## Тревога

- Сигнализирует об опасности
- Нормальна в ситуациях повышенной ответственности (публичное выступление, экзамен и т.д.)

## Тревожность

Препятствует гармоничной, полноценной жизни.  
«Стопорит». Развитие личности сопряжено с постоянной растратой энергии и сил.



# Какие они, тревожные дети?

- робкие
- замкнутые
- незаметные
- часто напряжены, скованы
- беспокойный
- плохо спит, кушает
- боится новых контактов
- «ТИХОНИ», «все в себе» и т.д.

# Причины возникновения тревожности.

***В основе – внутриличностный конфликт в душе ребенка!***

- Противоречивые требования (мама /папа, дет сад/семья, родители/бабушка, общество/семья и т.д.)
- Неадекватные требования (требования, которые невозможно выполнить (в силу возраста, психического развития и т.д.)
- Зависимое поведение, манипулирование взрослыми «Если то...то»
- Прямое унижение личности ребенка

Появление тревожности у ребенка  
**НЕВОЗМОЖНО** без влияния  
**«значимого взрослого»** .



# Научные исследования

## показали:

- У детей с высоким уровнем тревожности – родители с преобладанием сверхконтроля в воспитании, которое проявляется высоким напряжением и блокированием истинных чувств (личностная тревожность)
- Тревожность этих детей выше, чем тревожность родителей (имеется тенденция к нарастанию)
- Часты «уходы в болезнь», соматизация тревожности ребенка

# Какие они, эти повзрослевшие «тревожные дети»?

## Тревожные взрослые (родители)

### По отношению к себе:

- неуверенность (в чистом виде/под маской «чрезмерной уверенности»)
- бояться неопределенности (все спланировано, продумано; любые изменения вызывают дискомфорт)
- не умеют делать выбор, если выбор сделан, то долго переживают «правильно или нет»

перфекционизм («сделаю все идеально, чтобы никто не придрался»)

- избегание ситуаций, в которых нарушаются «границы» т.д

### По отношению с ребенку:

- постоянно сравнивают его с другими детьми
- излишне высокие требования
- не предлагают ребенку выбора «Уж я то знаю, что ему лучше»
- Стараются быть «идеальными родителями» (гиперопека)
- Часто выражает недовольство и критикуют ребенка
- Выбирают для ребенка окружение (друзей, школу, секцию и т.д.)
- Не разрешают ребенку самому преодолевать трудности



# Что делать?

- Освободить детей от излишнего нервного напряжения, улучшить контакт с собственным телом (релаксации, телесные практики и т.д.)
- Создать условия для осознания родителями своего вклада в тревожность ребенка.
- Родителям необходимо освоить навыки борьбы с неопределенностью, развить умение решать проблемы, не разгоняя нервную систему до максимума, двигаться вперед, несмотря на трудности. Задача родителей овладеть перечисленными навыками и научить этому своих детей.

**"Все мы желаем нашим детям того, в чем сами испытывали недостаток. Это желание безобидно, но только до тех пор, пока мы освобождаем своих детей от малейшего принуждения жить реалистичной мечтой".**



**Н. Мак-Вильямс**

# Источники:

1. "...Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.
2. "Эмоциональная устойчивость школьника" Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова
3. Доклад «Исследование детско-родительских отношений и уровня тревожности родителя и ребенка как фактор риска детских психосоматических расстройств» московский психолого-социальный университет (МПСУ)
4. [http://adalin.mospsy.ru/l\\_02\\_02.shtml](http://adalin.mospsy.ru/l_02_02.shtml) (упражнения, игры, рекомендации)