

**СБОРНИК ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОПРОСАМ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ:**

«ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...?»



Министерство образования Нижегородской области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Нижегородской области «Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи»



ТЕМА НОМЕРА: ТРЕВОЖНОСТЬ

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

2

Виды
тревожности

3

Симптомы
тревожности: как
распознать проблему
вовремя

4

Причины
повышенной
тревожности

5

Первая помощь
при тревоге

6

Рекомендации
родителям
тревожного
ребенка
дошкольника

7

Рекомендации
родителям
тревожного
подростка

10

За гранью контроля:
почему тревожность у
подростков часто идёт
«без тормозов»

13

Техники, помогающие
снизить
эмоциональное
напряжение

15

Как родитель может
помочь ребенку
укрепить
самооценку

17

Глоссарий



ВИДЫ ТРЕВОЖНОСТИ

Ситуативная

Возникает в конкретных ситуациях, которые объективно вызывают беспокойство. Характеризуется напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью.

Примеры:

- беспокойство, если ребёнок не отвечает на телефонный звонок;
- тревога о том, пройдёт ли собеседование или сдаётся важный экзамен;
- беспокойство, если близкий человек обещал вернуться домой в определённое время и задерживается.

Личностная

Стабильная личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в разных жизненных ситуациях, даже таких, которые объективно к этому не располагают. Характеризуется состоянием безотчётного страха, неопределённым ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное

Примеры:

- ожидание тревоги в ситуации оценки компетентности, что формирует неуверенность в успехе;
- боязнь новых знакомств, выступлений, непривычных ситуаций.

Патологическая

Тревога становится постоянной или возникает без очевидной причины. Некоторые характеристики: тревога непропорциональна степени угрозы или вызова; влияет на повседневную деятельность, работу, учёбу и личные отношения; может сопровождаться физическими симптомами: сердцебиением, потливостью, дрожью, одышкой и головокружением.

Примеры:

- генерализованное тревожное расстройство — неконтролируемое беспокойство без видимых причин;
- паническое расстройство — приступы ужаса и страха, которые начинаются внезапно и повторяются неоднократно.

Нормальная

Это адаптивная реакция на реальные или потенциальные угрозы. Некоторые особенности: тревога быстро проходит после прекращения стрессора; помогает подготовиться к действиям, мобилизовать энергию и ресурсы организма для решения проблем; тревога соразмерна степени угрозы или сложности, не мешает повседневному функционированию человека.

Примеры:

- тревога перед экзаменом может стимулировать студента к более интенсивной подготовке;
- тревога из-за жизненных изменений, неопределённости будущего.



СИМПТОМЫ ТРЕВОЖНОСТИ: КАК РАСПОЗНАТЬ ПРОБЛЕМУ ВОВРЕМЯ

ПРИЗНАКИ



Физиологические проявления

- Учащённое сердцебиение, повышенная потливость, дрожь и тремор, проблемы с дыханием (ощущение нехватки воздуха, затруднённое дыхание). Также могут быть:
 - усталость и слабость даже после достаточного отдыха;
 - головные боли и головокружение;
 - расстройства желудка (тошнота, боли в животе, диарея);
 - психосоматические боли (болит голова, живот без причины)



Эмоциональные признаки

- Постоянное чувство беспокойства или страха
- Чувство обречённости или паники, раздражительность и нервозность
- Плаксивость, обидчивость, ранимость
- Панические атаки – учащенное сердцебиение, потливость



Когнитивные признаки

Трудности с концентрацией внимания, постоянное возвращение к тревожным мыслям, негативное мышление и катастрофизация



Поведенческие признаки

- Избегание ситуаций или действий, вызывающих тревогу, социальная изоляция или избегание общения
- Комппульсивная проверка сообщений, соцсетей
- Нарушение сна — бессонница или постоянная сонливость
- Уход в виртуальный мир — игры, соцсети
- Перфекционизм или полный отказ от стараний



ПРИЧИНЫ ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ



Эмоциональный опыт

- *повышенная тревожность поддерживается эмоциями, которые вызываются воспоминаниями о пережитом событии*
- *боязнь повтора требует постоянного контроля ситуации, самоконтроля*
 - *неспособность управлять обстоятельствами провоцирует тревогу, порождает новый негативный опыт, который становится дополнительным источником беспокойства*



Личностные особенности

- *генетических особенностей работы нервной и эндокринной систем*
- *внутриличностные конфликты (противоречия между идеальным и реальным образом «Я»)*
 - *навязчивые мысли*
- *ранимость, обидчивость ребенка*
- *предрасположенность к запоминанию негативного опыта*



Семейное воспитание

- *искаженные стили воспитания*
- *противоречивые, завышенные родительские требования*
- *тревожность родителей, компенсируемая гиперопекой, ограничением свободы ребенка*
- *зависимости, в т.ч. от электронных гаджетов*
 - *дети, проживающие в неблагоприятных бытовых условиях, имеющих депрессивных родителей, страдающих алкоголизмом/наркоманией*



Влияние образовательной организации

- *стиль работы педагога*
- *завышенные требования*
- *сравнение детей между собой*
- *новая среда, правила, нормы, отношения со сверстниками*
- *большие учебные нагрузки*
- *сложности в освоении учебной программы*
 - *негативное отношение одноклассников/буллинг*



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРЕВОГЕ: 6 ШАГОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Создайте безопасное пространство для разговора

«Я заметил, что ты в последнее время выглядишь озабоченным. Хочешь поговорить? Я готов просто послушать»



Нормализуйте переживания подростка

*«То, что ты чувствуешь — нормально.
Тревога бывает у многих»
«Это не значит, что ты слабый. Ты сильный, раз справляешься с этим»
«Я тоже иногда тревожусь, это часть жизни»*



Обучите техникам экстренной помощи

Дыхание «4-7-8» — вдох на 4, задержка 7, выдох 8

Техника «5-4-3-2-1» — 5 вещей вижу, 4 слышу, 3 чувствую, 2 запаха, 1 вкус

Физическая активность — 10 приседаний, прогулка, растяжка



Восстановите здоровый режим дня

«Спать 8-9 часов обязательно»

«Прием пищи 3 р/в день + перекусы»

«Минимум 30 минут активной деятельности»

«Не больше 1 кофе в день»



Научить переключаться

Начать что-то делать руками (сделать домашние дела, порисовать, начать вязать и так далее)



Станьте примером здорового отношения к стрессу

«Я сегодня нервничал перед совещанием, поэтому подышал и вышел прогуляться. Помогло!»



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНИКА

1. Помните, что главный путь преодоления тревожности – это теплая, доверительная атмосфера в семье, уверенность ребенка в любви и защите со стороны взрослых.
2. Старайтесь не показывать детям страшных фильмов, мультфильмов и не читать страшных историй, особенно на ночь. Перед сном посидите с ребенком, и почитайте ему сказку или просто поговорите. Поцелуйте на ночь.
3. Не рассказывайте при посторонних о тревогах и страхах детей – это только усугубит боязнь новых ситуаций и новых людей, усиливая тревожность ребенка.
4. Никогда не грозите ребенку тем, что вы его разлюбите или поменяете на другого, более хорошего.
5. Оценивайте всегда только поступки, но не самого ребенка.
6. Старайтесь быть объективными, хвалите и порицайте ребенка только за конкретные поступки, объясняя ему, за что его ругают или хвалят.
7. Предъявляйте ребенку требования, соответствующие его возможностям.
8. Больше общайтесь со своим ребенком, устраивайте совместные праздники, походы в театр, на выставки, выходы на природу.
9. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей (например, нельзя говорить: «Много ваш воспитатель понимает. Слушай лучше бабушку!»).
10. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что раньше разрешали.
11. Для снятия излишнего мышечного напряжения чаще используйте тактильный контакт с ребенком, т.е. поглаживайте его, обнимайте и т.д. Ласковые прикосновения помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.
12. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ТРЕВОЖНОГО ПОДРОСТКА



Учите своих детей позитивному внутреннему диалогу

Обучайте своего ребенка разговаривать с самим собой в позитивном ключе. Так или иначе дети самостоятельно учатся говорить сами с собой, будь то позитивно или негативно.

Пример. Вне контекста общего разговора, ребенок может случайно услышать фразу взрослого: «Говорят, у него плохо с математикой». Услышав это, он говорит себе: «У меня не получается с математикой. Папа с мамой сердятся на меня. Со мной что-то не так». При таком негативном внутреннем диалоге с самим собой, фразы начинают повторяться вновь и вновь в его голове.

С другой стороны, с развитием навыков позитивного внутреннего диалога (будь то самостоятельно или с помощью ролевых игр и фильмов, предлагаемых родителями) ребята учатся говорить с собой в более позитивном ключе: «Все нормально. Все будет хорошо. Я могу с этим справиться». Они могут сказать это себе потому, что они научились тому, как сказать «Все нормально, я в порядке», когда они чувствуют себя неуверенно. Не многие представляют себе всю силу фразы «Я могу справиться с этим». «Я могу с этим справиться» — это ключ к позитивному мышлению и позитивному внутреннему диалогу.



Каждый день говорите Вашему ребенку ласковые слова.

Пример. Зачастую родители думают: «Мой ребенок знает, что я считаю его замечательным. Он знает, что я люблю его и верю в него». Следует, однако, понять, что у подростков память как будто стирается с наступлением каждого нового дня. Представьте себе, что Вы сказали своей жене «Я люблю тебя» в день свадьбы и считаете, что этого достаточно на всю оставшуюся супружескую жизнь. Это ошибка, не так ли?

Для поддержания здоровой самооценки у подростка, ему необходимо слышать ваши любящие и поддерживающие слова, как можно чаще. Если Вы говорите позитивные слова снова и снова, это не означает, что Вы становитесь навязчивым и повторяете одно и то же. На самом деле, повторение необходимо для этой возрастной группы.



Поощряйте и поддерживайте сына или дочь, когда они учатся делать нечто сложное для них.

Пример. Следует помнить, что высокая самооценка возникает на основе преодоления трудностей. Самоуважение развивается, когда вы делаете то, за что вы можете себя уважать.

Поощряйте своего ребенка и не забывайте отметить, что он сделал правильно, чтобы заслужить поощрение. Не следует думать, что дети автоматически ассоциируют поощрение с выполнением задания, даже если результат достигнут несколько минут назад. Важно, также, не всегда поощрять только материально. Время, проведенное со своим ребенком, может иметь для него огромное поощрительное значение.



Развитие социальных навыков.

Хотя желание защитить своего подростка, оградить его/ее от невзгод окружающего мира бывает велико, важно предоставлять ему/ей возможность приобретать социальный опыт в разных ситуациях. Постепенное приобщение к опыту жизни в обществе поможет ему развить социальные навыки и почувствовать большую уверенность в своих силах. Для этого тинэйджеру придется выходить из своей зоны комфорта. Делать это лучше постепенно. Не забывайте поощрять и поддерживать своего подростка, когда он проходит через пугающие ситуации.



Выслушайте и дайте совет.

Если ребенок делится с вами своими чувствами, внимательно выслушайте и дайте совет. Сообщите ему, что иногда ощущение нервозности присуще всем ребятам его возраста. Напомните, как уверенно он справлялся с трудными ситуациями в прошлом, и дайте ему знать, что Вы уверены в его способности справиться и сейчас. Если Ваш

сын/дочь страдает чрезмерным социальным беспокойством, что нарушает его/ее ежедневные занятия, не дает посещать школу или представляет опасность причинения себе вреда, а то и суицида, необходимо немедленно обратиться за помощью к профессионалу.

Зачастую ребенок, оказавшись в плену тревожности и низкой самооценки, не будет говорить о том, что его беспокоит, особенно своим родителям. Что же делать в таком случае?

Тревожность у подростков – совет 1. «Поговори со мной о своих затруднениях».

Для начала разговора Вы можете попросить своего сына/дочь: «Поговори со мной о том, что для тебя трудно. Расскажи мне о своих трудностях в жизни». Также, если Вы расскажите о трудностях, с которыми Вы сталкивались в своей жизни, будучи подростком, это сделает Вас более человечным в глазах вашего ребенка. Есть шанс, что в ответ Ваш сын/дочь тоже откроется.

Тревожность у подростков – совет 2. Используйте фильмы, чтобы начать разговор.

Фильмы хороши для нейтрального начала разговора. Рекомендую выяснить, какой любимый фильм Вашего ребенка, а затем посмотреть его вместе. При этом, заранее имейте ввиду, что любимый фильм Вашего сына/дочери совсем не обязательно будет отвечать Вашим предпочтениям.

Пример. Смотрите фильм без обсуждения его содержания. Лучше обсудить, что стоит за содержанием. Почему Вашего ребенка притягивает именно этот фильм? Что в сюжетной линии делает его интересным и привлекательным? Может это история мальчика, с которым никто не считается, но который, в конце концов, добивается успеха? Может это фильм о девочке, которую не принимают одноклассники? Возможно, Ваш ребенок проходит через такой же опыт, как и герой фильма. В продолжение разговора Вы можете сказать: «Послушай, ведь правда интересная сцена, где главная героиня приняла такое решение? Почему она сделала это, как ты думаешь»? Главное не в том, что Вы говорите. Главное, КАК Вы это говорите. Разговор о фильме приведет к беседе, которая иначе бы не получилась. Представьте, вы приглашаете ребенка обсудить его низкую самооценку: «Давай поговорим о твоей самооценке». Такой подход не реален. Ваш ребенок тут же замкнется.

Тревожность у подростков – совет 3. Регулярно приглашайте своего сына/дочь на обед вне дома.

Делайте это, по меньшей мере, один раз в месяц без всякого повода. Это способ не потерять связь со своим взрослеющим сыном или дочерью. Это как вкладывать деньги в депозит личностного роста ребенка. При наличии доверия к вам, он/она скорее поговорит с Вами, чем замкнется или выразит свои чувства через неподобающее поведение.

Тревожность у подростков – совет 4. Покажите своему ребенку, как справляться с трудностями.

Подростки особенно нуждаются в ролевых моделях. Важно, чтобы Вы показывали ребенку на своем примере, как справиться с конфликтной ситуацией. Продемонстрируйте, как Вы поступаете, совершив ошибку. Извинитесь, если Вы вспылили или сказали нечто неподобающее. Демонстрируйте, как Вы справляетесь с тревожным состоянием или стрессом. Моделируйте подобные ситуации для своего сына/дочери как можно чаще.

Тревожность у подростков – совет 5. Старайтесь говорить на языке вашего подростка.

Взрослые предпочитают разговор лицом к лицу, подростки же чувствуют себя более комфортно, общаясь через смс или письма по электронной почте. Попробуйте общаться со своим сыном/дочерью через смс или e-mail.

Пример, пошлите утром такое смс: «Желаю тебе хорошо провести день!» или «Удачи на тесте по математике!» и др.



ЗА ГРАНЬЮ КОНТРОЛЯ: ПОЧЕМУ ТРЕВОЖНОСТЬ У ПОДРОСТКОВ ЧАСТО ИДЕТ «БЕЗ ТОРМОЗОВ»

Подростковый возраст – серьёзное испытание как для родителей, так и для самих детей. Частыми проблемами, с которыми обращаются к психологу родители и подростки – это усталость, неуверенность в себе, неудовлетворённость собой и своей внешностью, трудности взаимоотношений со сверстниками, неразделённая любовь, нежелание ходить в школу, уныние. И даже если раньше возникали некоторые проблемы у детей, то в подростковом возрасте они многократно усиливаются и могут приводить к дезадаптации.

Помимо изменений на уровне физиологии (активный рост, изменение внешнего вида, гормональных перестроек), к которым подростку необходимо адаптироваться, ему ещё необходимо решить задачи самоопределения в трёх сферах:

- сексуальной;

- психологической (интеллектуальной, личностной, эмоциональной);
- социальной.

Так же у подростка есть потребности в безопасности, которую они находят в принадлежности к группе, в независимости от родителей, в привязанности, успехе, проверке своих возможностей, самореализации и развитии собственного «Я». Каждый через это проходит.

Тем не менее, пути решения проблем и удовлетворения желаний различны. Встречаясь с жизненными обстоятельствами, каждый человек по-своему интерпретирует их и выбирает индивидуальную стратегию поведения. Существует множество факторов, определяющих такое разнообразие. Среди них можно выделить генетическую наследственность, методы воспитания в семье и установки, транслируемые родителями. Кроме того, важную роль играет опыт общения с окружающими, а также решения, принятые в раннем детстве, и множество других аспектов.

Тревога – это нормальная реакция на происходящее вокруг. Этот оттенок страха подсказывает нам, что нет определённости/нет каких-то знаний в какой-то ситуации, чтобы обрести уверенность. Она помогает адаптироваться, защищает, мобилизует силы.

Хроническое беспокойство, особенно в юном возрасте, снижает концентрацию и внимание. Это отрицательно сказывается на образовательном процессе, успеваемости, вызывая больше недовольства со стороны взрослых, что лишь усугубляет тревожное состояние. Возникающая социальная неуверенность может подтолкнуть к уединению и изоляции от общества.

Так как в подростковом возрасте начинает формироваться самоидентификация (осознание своих ролей, статуса, социокультурных принадлежностей и связей с другими людьми), у человека могут появиться такие когнитивные искажения, как:

- чёрное-белое мышление;
- катастрофизация;
- избирательное внимание;
- чтение мыслей;
- персонализация;
- оценочность;
- перфекционизм.

Некоторым видам искажений хочется уделить отдельное внимание.

Для начала, когнитивное искажение – это ряд неадаптивных установок, которые влияют на то, как человек воспринимает окружающий мир, интерпретирует события и мешают принимать решения рационально, критично, вызывая тревогу, дистресс.

Они формируются по двум направлениям:

- первое – паттерное поведение значимых людей (копирование мыслей, эмоций, поведения родителей/тех, кто сидел с вами большую часть времени);
- второе – собственный опыт.

Распространённые ошибки мышления у подростков



Избирательное внимание

(фокусировка только на негативных аспектах, игнорируя позитивные).

Пример: «Никто не носит такую одежду, как у меня, я выгляжу ужасно» (пренебрежение других стилей одежды и концентрация на отличиях)/ «Она не лайкнула мою фотографию, значит, я ей не нравлюсь» (не замечается, что у человека может не быть времени, или просто пропустил).



Чтение мыслей

(уверенность в знании чужих мыслей без объективных доказательств).

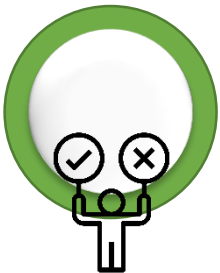
Пример: «Он смеется, наверное, надо мной»/ «Родители молчат, наверное, они недовольны мной».



Персонализация

(принятие на своё счёт негативных событий, не связанных с личными действиями).

Пример: «Друг сегодня был грустным, это из-за того, что я вчера сказал»/ «Учитель вызвал к доске меня, значит, она хочет унижить меня перед всеми».



Оценочность

(мысли человека в негативную сторону, расценка своего поведения и всего, что его окружает).

Пример: «Он отличник, значит душила»/ «Мне поставили двойку по контрольной, значит я глупый».



Перфекционизм

(индивидуальное стремление к идеалу, общественное давление мнений окружающих).

Пример: «Я должен быть идеальным во всём, иначе друзья от меня отвернутся»/ «Если у меня не будет дорогих вещей, я не стану крутым».

Если во взрослом возрасте подобные установки менять легко, в подростковом же периоде – довольно проблематично. Ребёнку с этим трудно справиться. Однако, есть правило трёх «Н»: Нет Ничего Невозможного!

На развилке: как вовремя обнаружить и предотвратить хаос в голове

Подросток, как и родители, могут заподозрить деструктивную тревогу при наличии:

- **физических признаков:** частые головные боли, боли в животе, тошнота, головокружение, учащённое сердцебиение, проблемы со сном, изменения в аппетите, усталость.
- **эмоциональных и поведенческих признаков:** интенсивные реакции, постоянное беспокойство, избегающее поведение, трудности с концентрацией, раздражительность, социальная изоляция, прокрастинация, потребность в подтверждении, перфекционизм, употребление психоактивных веществ, мысли о самоповреждении.
- **влияния на повседневную жизнь:** снижение успеваемости, проблемы в отношениях, трудности с выполнением задач, ограничение свободы.

P.S. При наличии нескольких признаков, особенно если они сохраняются длительно и мешают повседневной жизни, необходимо обратиться к специалистам!

Лишь в спокойствии можно найти решения!



ТЕХНИКИ, ПОМОГАЮЩИЕ СНИЗИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И МЫСЛИТЬ БОЛЕЕ РАЦИОНАЛЬНО

Техника «Сократовский диалог».

При появлении тревоги, задайте следующие вопросы, как можно подробнее ответить на них: «Почему для меня так важна эта мысль?», «Как она влияет на моё настроение и поведение?», «Что произошло в прошлый раз, когда я так думал/-а?», «Увеличивает ли эта мысль мою уверенность и мотивацию?», «Что я мог/-ла бы изменить, чтобы эта мысль стала полезной сейчас?»

Будет лучше, если запишите их на чём-нибудь. Подобное действие помогает перенести энергию (эмоциональное напряжение) на бумагу или гаджет.

Техника «Эмоциональная эвристика».

Вспомните, запишите слова или словосочетания, произнеся которые, испытываете радость, поднимается настроение. Затем, в момент тревоги/злости/подавленности произнесите эти фразы, пока не почувствуете себя лучше. Затем, спросите себя: «Что я могу сделать, чтобы перестать испытывать эту эмоцию в следующий раз?»

Техника «Повторение».

Каждый раз при возникновении беспокоящих мыслей можно попробовать 100 раз повторить их про себя, пока не наскучит. Также можно произнести фразы наподобие следующих: «Я ничего не могу знать наверняка», «У меня нет абсолютно никаких гарантий в отношении будущего» и аналогичные.

Детский психолог рекомендует: «Не стоит сразу успокаивать беспокойного ребёнка фразой вроде «Всё будет хорошо». Это может усилить тревогу и потребность в постоянном утешении. Оно подкрепляет иррациональное убеждение в опасности, из-за чего подросток избегает стресса, в следствии чего, не развивается стрессоустойчивость.

Один из способов – выслушав переживания подростка, обсудить проблему, не обесценивая эмоции и не успокаивая. Возможность проговорить собственные мысли и эмоции помогут ему их осознать и принять.

Следующий способ – вместе найти стратегии совладания в стрессовой ситуации, определить какие техники подходят в той или иной ситуации. И это поспособствует развитию не только интеллектуальных способностей подростка, но и его самодостаточности и уверенности в себе.

Главное – не ограждайте ребёнка от проблем, не давайте чётких указаний. И не бойтесь вместе с ним погрузиться в неприятную ситуацию.

Проявлять эмоции – это нормально! Даже полезно. Чем чаще позволите себе и своим детям их высказывать, тем спокойнее станет ваша жизнь.



КАК РОДИТЕЛЬ МОЖЕТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УКРЕПИТЬ САМООЦЕНКУ



1. Улыбаться почаще (в ситуациях, когда это уместно).
2. Говорить в позитивных формулировках и почаще говорить о будущем, не застревая в рассуждениях о прошлом.

Родители могут развернуть целую программу по укреплению уверенности ребенка в себе.

Основная задача этой программы — интеграция ребенка в среду сверстников, в которой он чувствовал бы себя комфортно.

В случае, если речь идет об подростке-интроверте, который и так не уверен в себе, силой отправлять его на дискотеку не самое продуктивное решение.

Хорошо начать постепенную интеграцию ребенка в общество со смешанной группы, в которой присутствуют и взрослые, и дети.

Естественно, каждая семья выбирает такую группу самостоятельно, приведем возможные примеры: курсы самообороны, различные мастерские (резьба по дереву, вышивание и шитье, рисование), курсы флористики, фотография, занятия в спортивном клубе.

В таких смешанных группах у ребенка есть возможность получить направление и поддержку от взрослых, а также потренироваться в навыках самопрезентации. Также в таких группах есть возможность обмениваться идеями и информацией, узнавая мнение других и тренируясь реагировать на него.

Взрослые обычно могут достаточно точно наблюдать ребенка со стороны и при необходимости дать необходимую обратную связь.

Тот факт, что родители находятся в группе рядом с ребенком, оказывается для него очень поддерживающим и создающим безопасную обстановку для того, чтобы пробовать новые способы взаимодействия.

После успешного освоения общения в смешанной группе можно переходить к группе сверстников.

Лучше начинать с группы, объединенной фактом общего интереса к какой-то теме: это может быть фан-клуб любителей какого-то сериала, волонтерская организация, в которой задействована молодежь, помощь в работе с животными (например, в питомнике) и т.д.

Следующим этапом становится включенность в группу сверстников, в которой интенсивные социальные взаимодействия присутствуют, но при поддержке и под присмотром взрослых. В такой группе у ребенка есть возможность взаимодействовать так и столько, сколько ему комфортно.

Хороший пример — подростковая психологическая группа, киноклуб и т.д. После этого ребенок готов включиться в естественную группу, возможно, уже в рамках школы, хорошо, если при этом ему помогает кто-то старший из детей.

После этого, наконец, ребенок может пробовать полностью самостоятельно выходить в такие места, как спортивный клуб или дискотека (если это допустимо для его возраста).



ГЛОССАРИЙ

Тревожность – патологическое состояние, обусловленное регулярным возникновением тревоги даже по незначительным обстоятельствам. Сегодня тревожность считается индивидуальной психологической особенностью, которая определяется частыми переживаниями, цикличным состоянием тревоги, в запущенных случаях – состоянием паники или паническими атаками (ПА). Причем важно отметить, что все вышеперечисленные психологические состояния возникают вне зависимости от той или иной неблагоприятной ситуации. Таким образом, данные состояния не имеют конкретной причины. Следует обращать внимание на хроническую тревожность, замечая ее у себя или близких вам людей, т.к. последствия могут быть серьезные: зачастую тревожность перерастает в психологические нарушения.

Согласно Зигмунду Фрейду:

- страх – это ответ на конкретную опасность.
- тревога – это реакция на неопределённую опасность: «Чего-то боюсь, а чего - сам не знаю»

Тревога – комплекс эмоциональных, когнитивных, поведенческих реакций, возникающих при воздействии стрессоров: определенных ситуаций, межличностных контактов, внутренних сигналов организма, прошлого опыта.

Школьная тревожность - разновидность ситуативной тревожности. Ребенка волнует и беспокоит все, что связано со школой.

Когнитивное искажение – это ряд неадаптивных установок, которые влияют на то, как человек воспринимает окружающий мир, интерпретирует события и мешают принимать решения рационально, критично, вызывая тревогу, дистресс.