

**Евдокимова Ольга Юрьевна**

педагог-психолог

**Сергеева Лариса Владимировна**

воспитатель

МБДОУ «Д/С №44 «Поляночка»

г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

## **РОДИТЕЛЬСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ: НЕВИДИМАЯ ТЕНЬ, ВЛИЯЮЩАЯ НА ДЕТЕЙ**

*Аннотация: в статье рассматривается феномен родительской тревожности, её проявления и негативное влияние на психоэмоциональное развитие детей. Автор анализирует такие формы тревожности, как гиперопека, катастрофизация и навязчивые мысли, а также описывает их последствия для ребёнка: формирование повышенной тревожности, снижение самооценки, трудности в социализации и развитии самостоятельности. В заключение предлагаются практические рекомендации для родителей по преодолению чрезмерной тревоги, включая обращение к специалистам, развитие осознанности и заботу о собственном психологическом состоянии.*

*Ключевые слова: родительская тревожность, гиперопека, детско-родительские отношения, психологическое благополучие, тревожные расстройства, эмоциональное развитие ребенка, советы родителям.*

Родительство – это невероятно сложный и ответственный путь, полный радостей, открытий и, к сожалению, тревог. Тревога за здоровье, безопасность, будущее ребенка – это естественная часть родительских чувств. Однако, когда тревога становится чрезмерной, постоянной и неконтролируемой, она превращается в родительскую тревожность, которая может оказывать значительное влияние на развитие и благополучие детей.

Родительская тревожность – это состояние повышенной беспокойности и страха, связанное с благополучием ребенка. Она может проявляться в различных формах:

- чрезмерная опека: постоянный контроль за каждым шагом ребенка, ограничение его самостоятельности и возможностей для исследования мира;
- катастрофизация: преувеличение рисков и опасностей, ожидание худшего сценария в любой ситуации;
- навязчивые мысли: постоянные, нежелательные мысли о возможных проблемах, которые могут случиться с ребенком;
- физические симптомы: бессонница, раздражительность, головные боли, учащенное сердцебиение.

Влияние родительской тревожности на детей может быть многогранным и проявляться в различных сферах их жизни. Например:

- повышенная тревожность у детей: дети, чьи родители постоянно тревожатся, часто перенимают это состояние. Они могут стать более робкими, неуверенными в себе, бояться новых ситуаций и испытывать трудности в общении со сверстниками;
- снижение самооценки: чрезмерная критика и постоянное указание на ошибки могут подорвать уверенность ребенка в своих силах и способностях;
- проблемы с самостоятельностью: дети, которых чрезмерно опекают, могут испытывать трудности в принятии решений, решении проблем и адаптации к новым условиям. Они могут стать зависимыми от родителей и неспособными самостоятельно справляться с жизненными трудностями;
- физические симптомы: тревога может проявляться у детей в виде головных болей, болей в животе, проблем со сном и других физических симптомов;
- проблемы в поведении: в некоторых случаях тревога может проявляться в виде агрессивного поведения, непослушания или замкнутости;
- развитие тревожных расстройств: в долгосрочной перспективе родительская тревожность может способствовать развитию у детей тревожных расстройств.

Что можно сделать, чтобы справиться с родительской тревожностью? Осознание проблемы – это первый и самый важный шаг. Вот несколько советов, которые помогут вам справиться с родительской тревожностью и создать более здоровую атмосферу для ваших детей:

- признайте свои чувства: не отрицайте свою тревогу, а признаите ее и постарайтесь понять ее причины;
- обратитесь за помощью к специалисту: если тревога мешает вам жить полноценной жизнью и негативно влияет на ваших детей, обратитесь к психологу или психотерапевту. Специалист поможет вам разобраться в причинах вашей тревоги и научит эффективным стратегиям ее преодоления;
- работайте над собой: занимайтесь саморазвитием, учитесь техникам релаксации, медитации и осознанности;
- сосредоточьтесь на настоящем: не зацикливайтесь на будущем и не переживайте о том, что может случиться. Живите здесь и сейчас, наслаждайтесь моментом и радуйтесь успехам своих детей;
- дайте ребенку свободу: позвольте ребенку быть самостоятельным, совершать ошибки и учиться на них. Поддерживайте его в его начинаниях и не бойтесь отпускать его в мир;
- общайтесь с другими родителями: обмен опытом с другими родителями может помочь вам почувствовать себя менее одиноким и получить поддержку;
- заботьтесь о себе: не забывайте о своих потребностях, высыпайтесь, правильно питайтесь, занимайтесь спортом и находите время для отдыха и развлечений.

Родительская тревожность – это распространенная проблема, которая может оказывать негативное влияние на детей. Однако, осознание проблемы и принятие мер к ее решению позволяют создать более здоровую и поддерживающую среду для роста и развития ребенка. Помните, что забота о собственном эмоциональном благополучии – это не эгоизм, а необходимая предпосылка для того, чтобы быть любящим и эффективным родителем.

### ***Список литературы***

1. Авдеева Н.Н. Влияние стиля детско-родительских отношений на возникновение страхов у детей / Н.Н. Авдеева // Психологическая наука и образование. – 2008.
2. Авдеенко Т.А. Эмоциональное благополучие дошкольников и возможности его обеспечения / Т.А. Авдеенко // Личность в образовательном пространстве: вариативность подходов к содержанию и технологиям психолого-педагогического сопровождения: сборник научных трудов. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2020. EDN WKAQJO
3. Бурова Е.А. Тревожность родителей как фактор, влияющий на стиль воспитания / Е.А. Бурова, Е.А. Шарова // Аллея науки. – 2019.