

## Тревожные дети: что делать родителям



### Что такое тревожность?

Всем людям свойственно иногда испытывать чувство тревоги, и дети — вовсе не исключение.

Порой слова «тревога» и «тревожность» используют как синонимы, но это неравнозначные понятия.

**Тревога** — это эмоциональный и физический дискомфорт, связанный с предчувствием чего-то плохого или ожиданием какой-то опасности. Эпизодическая тревога, которую в определённых ситуациях испытывает каждый человек, нормальна. Другое дело обстоит с тревожностью.

**Тревожность** — индивидуальная психологическая особенность или черта характера, которая заключается в повышенной склонности к беспокойству в различных ситуациях.

Таким образом, тревога является эпизодическим проявлением беспокойства, а тревожность — это устойчивое состояние, при котором люди часто и очень сильно беспокоятся даже по незначительным поводам.

### Признаки тревожности у детей

Нередко тревожность развивается ещё в дошкольном или младшем школьном возрасте и со временем превращается в устойчивую личностную характеристику. Родителям важно знать признаки, по которым можно выявить наличие тревожности у ребёнка:

- постоянное беспокойство и волнение по любому поводу — такое впечатление, что ребенок все время что-то ищет, о чём-то спрашивает;
- не может долго удерживать внимание на чем-либо, плохо сосредотачивается;

- имеет заниженную самооценку, склонен к самообвинению, плохо переносит критику;
- возникают частые перемены настроения, а также плаксивость, раздражительность;
- настороженно относится к окружающим и с трудом устанавливает новые контакты или избегает их вовсе;
- краснеет и смущается даже среди хорошо знакомых людей, говорит тихо;
- часто имеет холодные и влажные руки, потеет в нежаркие дни;
- преобладает мышечное напряжение, скованность, имеется повышенный тонус лицевых и шейных мышц, голова часто вжата в плечи;
- имеются проблемы с аппетитом (пониженный или чрезмерный аппетит);
- отмечается беспокойный сон, ребенок испытывает сложности с засыпанием, жалуется на ночные кошмары;
- возникают соматические расстройства организма: болезненные ощущения в животе, головные боли, спазмы в дыхательных путях;
- могут возникнуть навязчивые движения руками и ногами (что-то тербит в руках, крутит волосы, трясет ногой, грызёт ногти).

### **Причины детской тревожности**

Причины, по которым ребёнок становится тревожным, бывают разными:

**Генетическая предрасположенность.** Повышенная склонность к тревоге и невротическим расстройствам передаётся по наследству. Например, генетические особенности работы нервной и эндокринной систем.

**Психологические травмы.** Очень часто повышенная тревожность развивается после пережитого травматического события (смерть близкого человека, развод родителей, пережитое или увиденное насилие и т. д.).

**Особенности воспитания.** Развитию тревожности способствуют эмоциональная холодность и отчуждённость родителей, слишком строгое воспитание или гиперопека. А также завышенные ожидания и противоречивые требования от родителей, педагогов и других значимых взрослых.

***Впечатлительность и развитое воображение.*** Впечатлительные дети могут надумывать страхи, черпая информацию об ужасных происшествиях из телевизора, интернета или разговоров окружающих.

Независимо от того, по какой причине у ребёнка сформировалась тревожность, ему нужно помочь бороться с ней. И очень многое в этом вопросе зависит от родителей. Детей с невысоким и средним уровнем тревожности нужно научить справляться с волнением, снимать физическое и эмоциональное напряжение, изменить отношение к себе. А вот дети с чрезмерно высокой тревожностью нуждаются в психокоррекции с помощью специалиста.

### **Рекомендации родителям тревожных детей**

Чтобы помочь своему ребенку справиться с тревожностью, необходима работа по нескольким направлениям:

***Повышайте самооценку.*** Важно отмечать успехи ребенка и хвалить его, чаще интересоваться не только достижениям, но и его чувствами, мыслями, стараться принимать его индивидуальность, поддерживать самостоятельность и инициативу, быть рядом, а когда необходимо, давать пространство для самостоятельных выборов и решений. У ребенка, как и у других, есть личные границы — и это тоже важно учитывать.

***Обучайте навыкам саморегуляции.*** Дошкольник должен знать, что негативные мысли и переживания можно взять под контроль. С ребёнком полезно обсуждать не только любые трудности, но способы их преодоления. Когда возникнет очередная трудная ситуация, можно вместе проанализировать его реакции и поискать альтернативные и более подходящие действия для конкретных ситуаций. Также нужно научить ребёнка навыкам переключения внимания и, по возможности, техникам самоподдержки.

***Учите снимать мышечное напряжение.*** Все, что полезно взрослым в борьбе с мышечным напряжением, полезно и детям. Массаж, расслабляющие ванны перед сном, ежедневный спорт, прогулки, танцы — то, что снимает

негативную энергию тела и помогает вывести из организма кортизол (гормон стресса) и адреналин. Техники дыхания тоже сюда относятся, так как неправильное дыхание может подпитывать тревожное состояние.

***Обратите внимание на психологический климат в семье.*** Если тревожность у ребенка возникла в результате семейных неурядиц, то самим взрослым необходимо пройти психотерапию и проработать свои детские травмы и тревоги, которые неосознанно передаются собственным детям. Работа с психологом может помочь лучше понять себя, своего ребенка и скорректировать стиль воспитания, а также наладить семейные взаимоотношения, которые нередко оказываются средой, где у ребенка рождается или поддерживается тревожность. Спокойные, уравновешенные, любящие родители и комфортная домашняя атмосфера — важные условия для борьбы с переживаниями.

Тревожный ребенок — не самая страшная проблема, с которой могут столкнуться молодые родители в процессе воспитания своего малыша. Однако с этой особенностью можно и нужно бороться.