

## ***Повышенная тревожность у детей. Как родители могут помочь тревожному ребенку?***

***Сотина О.Ю.***

Тревожность — это склонность человека к чрезмерному беспокойству, волнению и эмоциональному дискомфорту. Периодическое чувство тревоги, которое испытывает каждый в определённых ситуациях, является нормальным. Однако тревожность как устойчивое состояние, сопровождающее человека большую часть жизни, даже в благоприятных условиях, считается проблемой.

Лёгкая тревожность характерна для многих людей и не наносит значительного вреда. Однако, когда это состояние усиливается и приводит к негативным последствиям, возникает проблема. Часто тревожность начинает проявляться в дошкольном или младшем школьном возрасте, постепенно становясь устойчивой чертой личности.

Дети и подростки с повышенной тревожностью воспринимают мир как опасное место. Они испытывают страх перед различными ситуациями (темнота, собаки, хулиганы, незнакомые люди и т. д.), проявляют настороженность и избегают контактов с незнакомцами. Такие дети стараются избегать потенциально опасных ситуаций и при малейших неприятностях ищут защиты у родителей. Постоянное ощущение угрозы делает их неуверенными даже в спокойной обстановке, и они ожидают чего-то страшного в любой момент.

### ***Как распознать тревожного ребёнка.***

Выявить тревожного ребёнка довольно просто. Он проявляет настороженность, особенно в новых местах; смущается и беспокоится. Ему трудно влиться в коллектив, он не проявляет инициативы в общении и социальных взаимодействиях, избегает знакомств. Такие дети избегают шумных игр и развлечений, предпочитают оставаться в тени и не привлекать к себе внимания.

Голос у таких детей тихий, движения скованные, они легко пугаются и расстраиваются. В состоянии волнения они краснеют, потеют, могут начать заикаться. В детском саду они стремятся быть рядом с воспитателем, а разлука с матерью даже на короткое время вызывает у них неуверенность и нежелание посещать садик. У них часто заниженная самооценка, они тяжело переносят критику и склонны обвинять себя.

*Среди других признаков повышенной тревожности у детей можно выделить:*

- ✓ напряжённый взгляд, закрытые позы, повышенный тонус лицевых и шейных мышц;
- ✓ изменения в аппетите (либо снижение, либо чрезмерное повышение), проблемы со сном, частые ночные кошмары;
- ✓ трудности с концентрацией внимания и низкая работоспособность;
- ✓ плаксивость, раздражительность, частые перепады настроения;
- ✓ постоянное беспокойство и волнение по любому поводу;
- ✓ приступы паники в необычных ситуациях (эпизодическая пароксизмальная тревожность);
- ✓ частые головные боли, боли в животе, расстройства желудка и другие соматические симптомы.

*Причины возникновения детской тревожности.*

- ✓ Генетическая предрасположенность. Склонность к тревоге и невротическим расстройствам может передаваться по наследству. Проявления могут возникнуть как в раннем возрасте (2–3 года), так и в младшем школьном (8–9 лет) или подростковом (12–14 лет) возрасте.
- ✓ Неблагоприятная семейная атмосфера. Частые конфликты, насилие и отсутствие безопасности в семье могут стать причиной тревожности у ребёнка.

- ✓ Особенности воспитания. Эмоциональная холодность родителей, слишком строгое или гиперопекающее воспитание могут способствовать развитию тревожности. Если родители постоянно предупреждают ребёнка о опасностях и не дают ему самостоятельно принимать решения, это может привести к беспокойству и неуверенности.
- ✓ Буллинг. Постоянные издевательства со стороны сверстников в школе или детском саду могут вызвать тревожные расстройства и депрессию.
- ✓ Психологическая травма. Пережитые травматические события, такие как смерть близкого человека, развод родителей, насилие, могут стать причиной повышенной тревожности.
- ✓ Впечатлительность и богатое воображение. Дети, склонные к фантазиям, могут придумывать страхи, опираясь на информацию из телевизора, интернета или разговоров.

Независимо от причин, вызвавших тревожность у ребёнка, важно помочь ему справиться с этим состоянием. В этом вопросе ключевая роль принадлежит родителям. Лёгкую и среднюю степень тревожности можно корректировать без медицинского вмешательства, научив ребёнка справляться с волнением. В случаях чрезмерной тревожности может потребоваться психокоррекция.

### *Как родители могут помочь тревожному ребёнку.*

Если вы хотите помочь своему ребёнку справиться с тревожностью, обратите внимание на следующие советы психологов:

- ✓ Создайте благоприятную атмосферу в семье. Спокойствие, любовь и поддержка со стороны родителей помогут ребёнку преодолеть тревожность.
- ✓ Обеспечьте единство в воспитании. Все члены семьи должны придерживаться единых правил, чтобы ребёнок чувствовал себя уверенно и стабильно.
- ✓ Избегайте критики и унижения. То, что взрослые считают незначительным, дети воспринимают всерьёз.

- ✓ Поддерживайте открытое общение. Поощряйте ребёнка делиться своими переживаниями и страхами.
- ✓ Развивайте самооценку ребёнка. Хвалите его за достижения, акцентируйте внимание на его сильных сторонах.
- ✓ Проявляйте любовь и заботу. Ребёнок должен чувствовать вашу безусловную любовь, но не быть перегружен ею.
- ✓ Конструктивно подходите к наказаниям. Избегайте оскорблений и физического насилия.
- ✓ Поощряйте физическую активность. Спорт, танцы, йога и другие виды активности помогут снять мышечное напряжение и предотвратить тревожные расстройства.
- ✓ Делитесь своим опытом. Расскажите ребёнку о своих детских страхах и о том, как вы с нимиправлялись.
- ✓ Давайте ребёнку самостоятельность. Поощряйте ребенка принимать решения и действовать самостоятельно, но будьте готовы поддержать в сложных ситуациях.
- ✓ Обучите ребёнка навыкам саморегуляции. Помогите ему понять, что негативные мысли можно контролировать.

### ***Нужно ли обращаться за профессиональной помощью.***

Если тревожность у ребёнка становится слишком сильной и вы не можете справиться с ней самостоятельно, обратитесь к детскому психологу или психотерапевту. Специалист проведёт диагностику, чтобы выявить причины расстройства, и предложит подходящую методику лечения. Не стесняйтесь обращаться за помощью, ведь психическое здоровье ребёнка так же важно, как и физическое.