**Детская тревожность**

Следует отличать тревогу от тревожности. Бывает, что ребенок волнуется перед выступлениями или ответом у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда. Иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это — проявления тревоги. Если же тревога повторяется слишком часто и в различных ситуациях, то следует говорить о тревожности. Тревожность проявляется практически всегда и не связана с определённой ситуацией.

Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства и т.д. Каждому ребенку присущи определенные страхи. Но если их слишком много, **то это говорит о повышенной тревожности ребенка.**

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в [отношениях родителей с детьми.](http://naymenok.ru/kak-pravilno-obshhatsya-s-rebyonkom/)

Этому часто способствуют завышенные требования к ребенку или постоянные сравнения его с другими детьми, или же чрезмерная озабоченность родителей, которая передается и детям. Тревожность может быть связана с неврозом. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

**Наиболее частые причины для возникновения тревожности:**

* завышенные требования со стороны родителей;
* конфликты со сверстниками;
* внутрисемейные конфликты.

Тревожность оказывает существенное влияние на [самооценку ребенка.](http://naymenok.ru/detskaya-samootsenka/) Повышенный уровень тревожности у ребенка постепенно рождает неуверенность в себе.

**Портрет тревожного ребенка:**

* Постоянное беспокойство.
* Трудность, иногда невозможность, сконцентрироваться на чем-либо.
* Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
* Раздражительность.
* Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.



**Тревожность тест**

С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий тест-опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.). Внимательно прочтите нижеперечисленные критерии тревожности ребенка. Если какой-либо пункт соотносится с вашим малышом, то отметьте его плюсом или каким-нибудь другим знаком.

**Признаки тревожности ребёнка:**

1. ***Не может долго работать, не уставая.***
2. ***Ему трудно сосредоточиться на чем-то.***
3. ***Любое задание вызывает излишнее беспокойство.***
4. ***Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.***
5. ***Смущается чаще других.***
6. ***Часто говорит о напряженных ситуациях.***
7. ***Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.***
8. ***Жалуется, что ему снятся страшные сны.***
9. ***Руки у него обычно холодные и влажные.***
10. ***У него нередко бывает расстройство стула.***
11. ***Сильно потеет, когда волнуется.***
12. ***Не обладает хорошим аппетитом.***
13. ***Спит беспокойно, засыпает с трудом.***
14. ***Пуглив, многое вызывает у него страх.***
15. ***Обычно беспокоен, легко расстраивается.***
16. ***Часто не может сдержать слезы.***
17. ***Плохо переносит ожидание.***
18. ***Не любит браться за новое дело.***
19. ***Не уверен в себе, в своих силах.***
20. ***Боится сталкиваться с трудностями.***

**Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.**

* **Высокая тревожность — 15-20 баллов.**
* **Средняя — 7-14 баллов.**
* **Низкая — 1-6 баллов.**

В детском саду малыши часто плачут при расставании с родителями. Если ребёнку 2-3 года, то это нормально. Но если ребенок и в подготовительной группе постоянно плачет при расставании, не сводит глаз с окна, ожидая каждую секунду появления родителей, на это следует обратить особое внимание.

**Что могут сделать родители тревожного ребенка?**

* В первую очередь контроль над собой, своими словами и поступками;
* Самое главное, не нужно предъявлять к ребёнку завышенных требований;
* Создавать для него [ситуации успеха](http://naymenok.ru/kak-sozdat-situatsiyu-uspeha-dlya-rebenka/);
* Сравнивать его только с самим собой вчерашним;
* [Необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка;](http://naymenok.ru/frazyi-roditeley-detyam/)
* Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал;
* Полезно снизить количество замечаний;
* Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями;
* Больше проявляйте ласки в отношениях с ребёнком.
* Попробуйте использовать различные**техники для снятия тревожности.**



**Техники для снятия тревожности**

Существует несколько эффективных приемов, подтвержденных наукой. Рене Джайн, автор программ по уменьшению тревожности у детей, поделилась этими полезными техниками. Она подчеркивает, что каждый ребенок уникален и некоторые техники могут подойти одному и не подойти другому ребенку. Тем не менее она рекомендует попробовать каждый прием три-четыре раза прежде, чем сделать вывод о его полезности.

**Что написано пером…**

* **Написать на бумаге** **то, что беспокоит**, не нравится, пугает и… порвать бумагу! В клочья. И выбросить. Это действительно способствует уменьшению стресса. Предложите детям написать свои страхи на листке бумаги, а потом порвать и выбросить его вместе со страхом и беспокойством.
* **Дневник беспокойства** может уменьшить уровень стресса от беспокоящих нас факторов на 6 месяцев, если в течение четырех дней подряд будем писать по 15 минут в день о том, что нас беспокоит. Если у вас склонный к беспокойству ребенок, предложите ему приобрести такую привычку «выписывать» свою тревогу.
* **Напишите себе письмо**. Это очень действенная техника: напишите письмо самому себе, как если бы стресс испытывали не вы, а, скажем, ваш лучший друг. Доброжелательно и объективно посочувствуйте и помогите советом хорошему человеку — вам, любимому. Прекрасная техника и для взрослых и для детей.

**Тихо сам с собою**

* **Поговорите со своим беспокойством.** Нужно дать беспокойству лицо и имя. Дети могут выбрать куклу или другую игрушку, которая будет олицетворять их стресс — пусть они поговорят с ней, объяснят, что беспокоиться не стоит, все будет хорошо.

**Взять себя в руки**

* **Объятия.** Физический контакт способствует выделению окситоцина, гормона хорошего настроения и понижает уровень кортизола — гормона стресса. В следующий раз, когда ребенок будет беспокоиться, обнимите его. А также полезно научить его обнимать себя.
* **Потереть уши.** Тысячелетняя традиция китайского иглоукалывания утверждает, что успокоиться можно просто потерев уши. Научите ребенка этому приему: пусть он в течении пяти секунд сжимает пальцами мочку каждого уха.
* **Держите себя или ребёнка за руку.** Исследователи обнаружили, что пациент, держащий кого-то за руку во время медицинских процедур лучше контролирует физические и психологические проявления беспокойства. Научите ребенка в момент беспокойства держать руки со сплетенными пальцами вместе, пока тревога не начнет отступать.
* **Йога.** Журнал Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics опубликовал исследование, которое показывает, что дети, занимающиеся йогой, не только укрепляют мышцы, но и развивают стрессоустойчивость. Если вы и ваш ребенок с йогой не знакомы, можно просто делать упражнения на растяжку.
* **Физическое усилие.** Например, со всей силы навалиться на стену, напрягая мышцы рук, ног, спины, пресса, считая до 10. Затем глубоко дышать, считая до 10, и так три раза.
* **Поза супергероя.** Представьте себе, что вместо того, чтобы сгорбиться и вдавиться в стул, вы расправили плечи, скрестили руки на груди и стали прямо. Поза превосходства помогает уменьшить беспокойство и стресс. Научите этому ребенка. Всего две минуты в роли Человека-Паука и все в порядке.
* **Физические упражнения** повышают уровень эндорфинов в нашем организме, поэтому и самочувствие улучшается. Пусть ваш ребенок прыгает и скачет, если ему это помогает избавиться от беспокойства.

**Реальный мир вместо экранов**

* Наука подтверждает, что засилие гаджетов ухудшает сон детей и усугубляет тревожность. Устройте ребенку приключение: **неделя без гаджетов,** а вместо них — [креативные](http://naymenok.ru/detskie-igryi-v-pomeshhenii/) и [подвижные игры.](http://naymenok.ru/detskie-igryi-s-myachom/)
* **Прогулка на природе.** Исследователи из Стэнфорда выяснили, что парки и лес прекрасно действуют на школьников: дети могут «воссоединиться» с реальным, материальным миром через ощущение всех его характеристик. Это успокаивает сознание и убирает тревожность.
* **Вода** — надежный союзник в борьбе со стрессом. И это значит, что нужно не только смотреть на реку или водопад. Иногда достаточно пить больше воды. Ведь мозг состоит из нее на 85% и если вы пьете недостаточно, то это ухудшает его работу. Всего 10 минут в теплой или прохладной ванне — и ребенку станет намного легче. Доказано столетиями гидротерапии.

**Слушать больше**

* **Пусть ребенок слушает музыку.** Любую, какая ему нравится. Пусть подпевает и танцует!
* Книголюбы знают, как трудно оторваться от захватывающей книги. **Почитайте что-то интересное** вслух вашему ребенку, расскажите историю или предложите хорошую аудиокнигу, которые перенесут ребенка в мир, где нет ни беспокойства, ни тревоги.

**Делать добро**

* **Делать добро** — не только правильно и хорошо, но еще и полезно. Исследователи отмечают улучшение самоощущения у людей, которые регулярно помогают другим, не ожидая награды или похвалы. Научите вашего ребенка делать добро, это обязательно снизит уровень его тревожности.
* **Дружите со своим ребенком.** Дружить — это значит уметь распознавать моменты, когда друг нуждается в тебе, и с готовностью помогать ему. Будьте другом вашему ребенку: выслушайте, о чем он беспокоится, и постарайтесь конкретно помочь и подбодрить.

**Рекомендации родителям по профилактики тревожности у детей:**

* Не обсуждайте и не критикуйте значимых для ребенка людей.
* Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
* Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, то помогите ему.
* [Любите ребёнка таким, какой он есть.](http://naymenok.ru/kak-sozdat-situatsiyu-uspeha-dlya-rebenka/)
* Выбирайте для ребёнка тот кружок, который нравится ему, а не вам.

Беспокоятся все. Расскажите вашему ребенку о том, что его тревога — это не что-то из ряда вон выходящее. Очень многие взрослые люди и дети беспокоятся и тревожатся. Нужно просто подобрать для себя способы, которые помогут справляться с этим состоянием. В любом случае поддерживайте своего ребёнка, помогайте ему и помните, что нет такой проблемы, с которой не справилась бы любовь.