**Как справиться с повышенной тревожностью у ребенка**

Советы специалистов

**Каждому человеку знакомо чувство тревоги, ведь оно заложено генетически для мобилизации организма при возникновении какой-либо опасности. Однако, если волнение возникает без видимых причин и носит продолжительный характер, это может привести к серьезным последствиям, если вовремя не принять меры.**

К примеру, если ребенок боится сделать что-то в первый раз (пойти в школу, к доктору и т. д.), это нормальная реакция на неизвестность. Однако, если страх и беспокойство возникают часто и необоснованно, это говорит о повышенной тревожности, с которой необходимо работать.

**Признаки повышенной тревожности**

Обычно тревожный ребенок выделяется из толпы. В отличии от других деток, ему не свойственна неусидчивость, активность и коммуникабельность, свои проблемы старается держать при себе. Зачастую он говорит робко и неуверенно, из-за заниженной самооценки постоянно ищет одобрения окружающих во всех делах. Также, довольно часто тревожных детей беспокоят психосоматические проблемы: кружиться голова, болит живот, при сильном беспокойстве возникает сухость во рту и учащается сердцебиение.

Выделяют следующие признаки тревожности у ребенка: хроническое беспокойство, сложности с концентрацией, скованность, застенчивость, повышенная потливость при волнении, плохой аппетит, неуверенность в себе и своих силах, [нарушения сна](https://puzkarapuz.ru/content/1604), ночные кошмары, страх перед новым, неумение и нежелание решать трудности.

**Причины возникновения тревожности**

Специалисты считают, что основной причиной возникновения тревожности является дисгармония детско-родительских отношений. Так как родители являются наиболее значимыми взрослыми для ребенка, их деятельность значительно влияет на его восприятие мира и поведения. Для того чтоб у ребенка не возникало внутреннего конфликта, очень важно, чтоб все вокруг было понятным, а [поведение](https://puzkarapuz.ru/content/1864) родителей – предсказуемым. Поэтому, мама и папа не должны:

1. **Выдвигать противоречивые требования**, которые травмируют неокрепшую психику малыша. Очень важно, чтоб взрослые придерживались единой линии поведения, к примеру, если мама разрешит сыну погулять во дворе, а вечером папа накричит на него за это, велика вероятность возникновения неуверенности в себе, отсутствии проявления самостоятельности и инициативности.
2. **Предъявлять завышенные требования, которые формируют заниженную самооценку.** Важно понимать, что каждый обладает индивидуальными способностями, все дети не могут быть отличниками или спортсменами, как этого хочется родителям. Поэтому, давить на ребенка нельзя ни в коем случае.
3. **Унижать ребенка**, подавлять его волю и желания, ограничивать в деятельности, которая приносит ему удовольствие. В этом вопросе существует тонкая грань, между поощрением к развитию и вседозволенностью, которую очень важно соблюдать.
4. **Ругаться и скандалить при ребенке**. Доброжелательная и позитивная атмосфера в семье положительно отражается на психике малыша, поэтому ни в коем случае не стоит конфликтовать на его глазах.

**Что делать?**

Прежде всего, важно понимать, что проблема повышенной тревожности достаточно серьезна, поэтому она не решается за один день, и требует значительных усилий от родителей. Работа с тревожностью должна иметь ежедневный и целенаправленный характер. В целом, с тревожными детьми работают в трех основных направлениях: повышение самооценки, снятие напряжения и обучение управлять собой в волнующих ситуациях.

1. ***Повышение самооценки***

Повышение самооценки является фундаментом для развития успешной и благополучной личности, поэтому ее роль в воспитании незаменима. Прежде всего, важно обращаться к ребенку по имени, хвалить даже за незначительные достижения, отмечать их в присутствии других деток. Крайне важно, чтоб эта похвала была искренней, ведь дети остро чувствуют фальшь.

Очень важно исключить из лексикона обидные и резкие слова, которые могут унизить достоинство ребенка. Также не стоит насильно требовать от малыша извинений за совершенный проступок, ведь это может вызвать озлобленность. Гораздо лучше попросить его объяснить, почему он так поступил.

Полезным нововведением будет создание специального стенда для ребенка, в котором будут отмечаться все его положительные достижения, пусть даже самые маленькие. Такой стенд можно сделать в форме солнышка, дорисовывая достижения в виде лучиков, цветочка, с лепестками и т. д.

1. ***Снятие напряжения***

В данном случае, благоприятный эффект оказывает телесный контакт с тревожным ребенком. Благодаря самым простым обниманиям, одобрительному похлопыванию по плечу или теплому поглаживанию по спине или голове, малыш ощущает себя в безопасности, это поможет ему успокоится и расслабиться. Также рекомендуется делать массаж и растирания.

Очень хорошо действуют импровизированные представления и маскарады. Ведь нет ничего сложного в том, чтоб достать старую одежду и поиграть в переодевания всей семьей. Или разукрасить лица как у клоунов или зверушек. Такие забавы приносят много радости деткам, они помогают раскрепоститься и раскрыть внутренний потенциал личности.

1. ***Самоконтроль в волнующих ситуациях***

Из-за излишней скованности и стеснительности, спровоцированной повышенной тревожностью, дети часто скрывают свои проблемы. Поэтому, если ребенок говорит, что все хорошо, это не обязательно соответствует действительности. Поэтому очень важно найти контакт с малышом. Этого можно добиться, обсуждая ту или иную проблему. Если ребенок выговориться о своих чувствах и переживаниях, ему станет значительно легче.

Тревожных детей не рекомендуется торопить, ведь от волнения бывает довольно сложно сконцентрироваться. Лучше предоставить ребенку столько времени, сколько требуется.

Очень хороший эффект дает сочинение сказок вместе с родителями.

Это помогает снять эмоциональный груз внутренних переживаний, а также научит ребенка самостоятельно принимать решения.

Также можно попросить ребенка нарисовать свой страх, однако он должен это сделать исключительно по своему желанию. Рисунок поможет выплеснуть накопившиеся эмоции. К тому же, после того, как символ страха будет нарисован, родители могут тоже взять в руки карандаши и дорисовать вместе с ребенком смешные усы или веселую шапку. Это развеселит малыша, и поможет ему справиться со страхом.

Со всего вышесказанного можно сделать вывод, что даже с такой серьезной проблемой, как повышенная тревожность, можно справиться. Главное проявить заботу, внимание и любовь к своему ребенку. Поддержка родителей – это залог успеха в здоровой психике малыша, благодаря семейной атмосфере тепла и доверия он проявит все свои многочисленные таланты.

Конец формы