

Про детскую тревожность

- **Тревожность** – личностная черта, проявляющаяся в склонности человека к постоянному переживанию тревоги.
- **Ребёнок** может воспринимать широкий круг ситуаций и обстоятельств как тревожных, испытывать страх и волнение, хотя объективных причин для этого может и не быть.
- Тревожность ребёнка во многом зависит от **уровня тревожности окружающих взрослых**.

Что может быть причиной?

- **Завышенные требования:** «Ты должен учиться на одни пятерки», «А вот сын моей подруги успевает еще английским заниматься и музыкой, а ты почему нет?»
- **Упреки:** «Кто так посуду моет?», «Ты нормально себя вести умеешь?», «Постоянно все за тобой приходится переделывать!».
- **Гиперконтроль:** «Я сам(а) знаю, что для тебя лучше!», «Ты еще слишком маленький (ая), чтобы делать это/ходить туда!».
- **Отсутствие поддержки, обесценивание чувств ребёнка:** «Ну чего ты боишься? Это же ерунда!», «Это такой пустяк! Ты сам(а) справишься не можешь?».
- **Происходящие изменения**, такие как переезд, перевод в другую школу, увеличение нагрузки в школе.
- **Противоречивые запросы:** «Ты должен быть самостоятельным, но сначала спроси разрешения», «Ты еще маленький (ая), чтобы ..., но уже не ребёнок чтобы...»
- **Конфликты в семье или в школе.** Ссоры с родителями или между родителями, ссоры с одноклассниками или учителями.

Как распознать тревожность у ребенка?

- Проявляется **страх и беспокойство** в ситуациях, когда ничего не угрожает.
- Появляются **вредные привычки** невротического характера: грызет ногти, заусенцы на пальцах, постоянно крутит или выдергивает волосы, обкусывает губы.
- **Не уверен** в себе и в своих силах, **застенчив**, очень **чувствителен** к своим неудачам и критике, боится начинать новое дело. Произносит фразы «У меня ничего не получится», «Я ни на что не годен».
- **Суетливость**, сложно усидеть на месте, делает много лишних движений: трясет ногой, постукивает или щелкает ручкой, раскачивается на стуле.
- Имеет **проблемы со сном** – долго не засыпает, ночью просыпается из-за кошмаров, а днем «клюет носом».
- Быстро утомляется, у него изменчивое настроение, может быть раздражительным, плаксивым.
- **Физические реакции:** учащенное сердцебиение, нехватка воздуха, головные боли или боли в животе, сильно потеет, краснеет в незнакомой обстановке.

Способы преодоления тревоги

- **1. Используйте дыхательные техники.** Дыхание – это естественный и эффективный инструмент для достижения спокойствия и уменьшения тревоги внутри вас.
- **2. Замена мысли.** Замена мысли – это техника, с помощью которой, можно отпустить мысли, которые заставляют чувствовать тревогу, и вместо них использовать мысли, помогающие успокоиться.
- **3. Отпустите ситуацию.** На самом деле существует очень много вещей, которые мы не сможем контролировать, как бы мы не старались. Избавьтесь от стремления все контролировать, и уровень тревоги снизится.
- **4. Старайтесь видеть общую картину.** Иногда люди настолько сосредоточены на одной-двух мелких деталях ситуации, что теряют из вида общую картину – контекст, в котором нужно воспринимать эти детали. Когда вы слишком сосредоточены на тревожной мысли, ваш уровень тревоги растет. Если вы сместите свой фокус на ситуацию в целом, это поможет вам почувствовать себя спокойнее.

- **5. Проговаривайте ситуацию, не держите все в себе.** Когда люди держат чувство тревоги в себе и не выражают его, тревога не исчезает. Фактически, когда вы сдерживаете тревогу, она становится еще более подавляющей. Выражая тревогу, говоря о ней в слух, вы освобождаетесь от нее.
- **6. Запишите это.** Письмо может быть эффективным средством выражения и высвобождения чувства тревоги. Вам не нужны какие-либо особые писательские способности, потому что вы пишете только для себя.
- **7. Больше физических упражнений – меньше беспокойства.** Выполнение практически любых физических упражнений помогает снизить уровень тревоги.
- **8. Переключите внимание.** Уменьшить тревогу помогает переключение внимания. Вместо пугающих мыслей о будущем – фокус на настоящем моменте.
- **9. Решение проблем.** Вы можете вспомнить, как решить проблему, используя это напоминание из 3 слов: «Стоп, дыши, думай».

Чем можно помочь?

- **Говорите с ребенком** о его страхах и тревогах, позвольте ему высказаться, не обесценивайте его слова.
- **Поддерживайте**, говорите о своей любви, проводите время вместе. «Я верю! Ты справишься!», «Я буду любить тебя несмотря ни на что».
- Обращайте внимание на сильные качества ребёнка и отмечайте его успехи каждый день, **повышайте его самооценку.** «Я так горжусь тобой, когда ты помогаешь нести мне сумку!», «Ты так здорово рисуешь, яблоки получилось, как настоящее!».
- Ласковые **прикосновения и объятия** родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, это избавит его от страха насмешки, предательства.
- Если тревога не проходит или усугубляется, **обратитесь за помощью к психологу.**

