

# Детская тревожность.

## Что представляет собой повышенная детская тревожность

Тревожность — это склонность человека к повышенному беспокойству, волнению, эмоциональному дискомфорту. Эпизодическая тревога, которую в определённых ситуациях испытывает каждый человек, нормальна. В отличие от неё, тревожность — это устойчивое состояние, которое сопровождает индивида большую часть жизни, даже в благополучных ситуациях.

Лёгкая тревожность свойственна многим людям, и она не причиняет особого вреда. Проблемы возникают, когда это состояние становится более выраженным и имеет негативные последствия. Нередко тревожность развивается ещё в дошкольном или младшем школьном возрасте и со временем превращается в устойчивую личностную характеристику.

Тревожные дети и подростки воспринимают окружающий мир как опасное место. Они боятся многих вещей (темноты, собак, хулиганов, пьяных или странно выглядящих людей и т. д.), настороженно относятся к окружающим, плохо идут на контакт с незнакомцами.

Ребёнок с повышенной тревожностью избегает любых потенциально опасных ситуаций и при малейшей неприятности ищет защиты у родителей. Даже в спокойной обстановке его не покидает чувство постоянной угрозы. Ему кажется, что в любой момент может случиться что-то плохое или страшное.

## Как распознать тревожность у ребёнка

Отличить тревожного ребёнка несложно. Он ведёт себя настороженно, особенно в незнакомых местах; смущается, беспокоится. С трудом вливается в коллектив, не проявляет инициативы в общении и социальной активности, не знакомится первым. Избегает шумных игр и развлечений, не любит внимание, старается быть незаметным.

У такого малыша обычно тихий голос и скованные движения, он легко пугается и расстраивается. Во время волнения он краснеет, потеет, может начать заикаться. В детском саду такие дети стараются держаться поближе к воспитателю. Отлучённые от матери даже ненадолго, они чувствуют себя неуверенно и поэтому часто не хотят ходить в садик. У них заниженная самооценка, они плохо переносят критику и склонны к самообвинению.

Есть ещё несколько общих признаков для определения высокой тревожности у ребёнка:

- напряжённый взгляд, закрытые позы, повышенный тонус лицевых и шейных мышц, голова часто вжата в плечи;
- пониженный или чрезмерный аппетит, беспокойный сон, частые ночные кошмары;
- сложности с концентрацией внимания, низкая работоспособность;
- плаксивость, раздражительность, частые перемены настроения;
- проявление беспокойства и волнения по любому поводу;
- приступы паники в нестандартных ситуациях (эпизодическая пароксизмальная тревожность);
- частые головные боли, боли в животе, беспричинные расстройства желудка и другие соматические симптомы.

## В чём причина возникновения детской тревожности

Причины, по которым ребёнок становится тревожным, бывают разными:

- **Генетическая предрасположенность.** Повышенная склонность к тревоге и невротическим расстройствам передаётся по наследству. Она может проявиться как в раннем возрасте (2–3 года), так и в младшем школьном (8–9 лет) или в подростковом (12–14 лет).
- **Неблагоприятная атмосфера в семье.** Если родители часто скандалят, ругаются, применяют насилие по отношению друг к другу или к ребёнку, он не чувствует себя в безопасности.
- **Особенности воспитания.** Развитию тревожности способствуют эмоциональная холодность и отчуждённость родителей, слишком строгое воспитание, а также гиперопека. Если взрослые убеждают малыша, что мир полон опасностей, слишком волнуются за него и не дают и шагу ступить самостоятельно, ребёнок становится беспокойным и неуверенным в себе.
- **Буллинг.** Систематические издевательства в школе или детском саду ведут к формированию тревожных расстройств и депрессии.
- **Психологическая травма.** Очень часто повышенная тревожность развивается после пережитого травматического события (смерть близкого человека, развод родителей, пережитое или увиденное насилие и т. д.).
- **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. Невысокий и средний уровень тревоги не нужно лечить, достаточно научить ребёнка справляться с волнением. А вот дети с чрезмерно высокой тревожностью нуждаются в психокоррекции

## Как родители могут помочь своему тревожному ребёнку

Если хотите помочь сыну или дочери снять тревожность, воспользуйтесь советами психологов.

- Обратите внимание на психологический климат в семье. Если он неблагоприятный, ребёнок не сможет избавиться от тревожного синдрома. Спокойные, уравновешенные, любящие родители и комфортная домашняя атмосфера — важные условия для борьбы с переживаниями.
- Очень важно, чтобы оба родителя были единомышленны и последовательны в вопросах воспитания. Это касается и других членов семьи (бабушки, дедушки, старшие братья и сестры). Например, если мама запрещает есть сладкое перед обедом и смотреть мультфильмы допоздна, то папа или кто-то другой тоже не должен этого разрешать. Детям, особенно дошкольникам в возрасте 4–5 лет, очень важно знать чёткие и единые правила. Они помогают формировать здоровую психику.
- Не ругайте и не стыдите ребёнка, не высмеивайте его беспокойства и страхи. То, что взрослым кажется ерундой, дети воспринимают очень серьёзно.
- Почаще говорите с ребёнком, просите рассказать о том, что его беспокоит или пугает. Научите сына или дочь отличать обоснованную тревогу от надуманной. В 6–7 лет дети уже способны это делать.
- Повышайте самооценку ребёнка. Почаще хвалите его, акцентируйте внимание на достоинствах, отмечайте успехи и сообщайте о них всем членам семьи. Это способствует снижению уровня тревожности.
- Проявляйте любовь словами и действиями. Ребёнок должен понимать, что вы любите его безусловно. Но при этом не душийте его своей любовью, не навязывайте нежность и заботу.
- Если ругаете ребёнка, делайте это конструктивно. Не оскорбляйте, не унижайте, не обзывайте обидными словами. Не используйте никакие виды физического наказания.
- Привлекайте ребёнка к спортивным занятиям и активным играм на свежем воздухе. Полезно также плавание, танцы, йога, упражнения. Регулярная физическая нагрузка снимает мышечное напряжение и выступает в качестве профилактики тревожных расстройств.
- Расскажите сыну или дочери, чего вы боялись в детстве и как избавились от страхов. Ребёнок должен понимать, что боязнь чего-либо и волнение — нормальное явление, с которым каждый может справиться.
- Не опекайте сына или дочь слишком сильно, давайте больше самостоятельности. Предлагайте помощь в решении какой-либо проблемы, но не делайте всё за него. Например, уже в 10–11 лет ребёнок способен многие вопросы решать самостоятельно.
- Если назревает стрессовая ситуация (поход к врачу, выступление на публике, сложная работа и т. д.), заранее подготовьте ребёнка: успокойте, поддержите и помогите расслабиться.
- Чтобы помочь ребёнку победить тревожность, научите его навыкам саморегуляции. Он должен знать, что негативные мысли и переживания можно взять под контроль, и тогда они не будут портить жизнь.

