**Тревожные дети: что делать родителям**

|  |
| --- |
| Тревожность - повышенная склонность к переживанию эмоционального дискомфорта, беспокойству, волнению. Она может быть связана с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. При чем даже если все вокруг хорошо и благополучно, ребенок может испытывать фоновое ощущение предстоящей беды (страх перед неизвестностью). **Различают ситуативную и личностную тревожность.** То есть в умеренном количестве в определенных стрессовых ситуациях тревога оправдана и даже полезна - она мобилизует человека, позволяет избежать опасности или эффективнее справиться с задачей. В остальное время он может чувствовать себя совершенно нормально, не испытывать никаких проблем. **Личностная тревога** сопровождает человека во всех жизненных обстоятельствах, даже объективно благополучных. То есть становится устойчивой чертой личности, влияя на все сферы жизни, на самооценку, мотивацию, взаимодействие с окружением. Человека сопровождает чувство напряжения, неявной угрозы, а любое взаимодействие с окружающим миром воспринимается как источник потенциальной опасности, напряжения и дискомфорта. Как правило, тревожной личность становится еще в детстве. А значит, ***родителям важно вовремя заметить у своего малыша первые признаки формирования личностной тревожности***: 1. частое проявление беспокойства; 2. трудности с концентрацией внимания; 3. повышенный тонус мышц на лице и шее; 4. раздражительность, выраженная скованность или неусидчивость; 5. нарушения сна; 6. проблемы с аппетитом (изменения в пищевом поведении); 7. низкая работоспособность; 8. неуверенность, зажатость, чрезмерное смущение (например - смущение даже среди хорошо знакомых людей). 9. напряженный взгляд; 10. тихий голос; 11. соматические расстройства организма: болезненные ощущения в животе, дискомфорт от ношения каких-либо вещей, головные боли, спазмы в дыхательных **путях,** жажда, сниженный тонус мышц ног; 12. болезненная реакция на критику; 13. склонность обвинять самого себя; 14. критика окружающих. Для тревожного ребенка окружающий мир - пугающий и враждебный, малыш постоянно ощущает себя подавленным, настороженно относится к окружающим и с трудом устанавливает новые контакты или избегает их вовсе. Ищет поддержку и защиту в значимом близком (как правило, в матери), зачастую демонстрирует свою беспомощность и несамостоятельность чтобы привлечь его внимание и получить чувство защищенности. Со временем это может перерасти в заниженную самооценку, склонность к перекладыванию ответственности и несамостоятельность, стремлению занять позицию жертвы. По мнению известных исследователей и авторов книги "Эмоциональная устойчивость школьника" Б.И. Кочубея и Е.В. Новиковой причиной тревожности является наличие внутриличностного конфликта у ребенка. **К основным причинам возникновения этого конфликта формирования тревожности относят:**• отсутствие чувства защищенности; • отвержение и дистанцирование (эмоциональное) со стороны взрослых; • тревожность родителей; • неблагоприятный эмоциональный фон в семье; • противоречивостью предъявляемых родителями требований; • неадекватность предъявляемых требований; • противоречием между требованиями в семье и школе, детском саду; • непоследовательность в воспитании; • предъявление противоречивых требований; • повышенная эмоциональность родителей; • постоянное сравнение и приведение в пример других; • авторитарно-жесткий или попустительский способ воспитания; • материальные затруднения в семье; • неадекватными, как правило, завышенными, требованиями (к примеру, родители страстно ожидают, всячески демонстрируя это, от ребенка, что он станет хорошим гимнастом, в то время как он более силен в гуманитарных науках, а не в спорте, или же споцифика его физиологии предполагает более эффективную работу в силовах нагрузках, а в растяжке, гибкости и подвижности суставов он уступает сверстникам); • негативные требования: например учитель (воспитатель) требует, чтобы ребенок сказал ему, кто баловался, а если не скажет - то тогда он пожалуется родителям, что тот не слушается; • стремление родителей соответствовать внешним критериям нормы и социального благополучия (чрезмерная ориентация на "картинку" вместо содержания). **АНКЕТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ РЕБЕНКА****по Лаврентьевой Г.П., Титаренко Т.М.**Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на определенные утверждения либо «да», либо «нет». 1. Не может долго работать не уставая. 2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то. 3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство. 4. Во время выполнения задания очень напряжен, скован. 5. Смущается чаще других. 6. Часто говорит о возможных неприятностях. 7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке. 8. Жалуется, что снятся страшные сны. 9. Руки обычно холодные и влажные. 10. 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 ожидания. 18. Не любит браться за новое дело. 19. Не уверен в себе, в своих силах. 20. Боится сталкиваться с трудностями.  Суммируйте количество ответов «да», чтобы получить общий балл тревожности. Высокая тревожность - 15 – 20 баллов. Средняя - 7 – 17 баллов. Низкая – 1 – 6 баллов.  **Рекомендации родителям тревожных детей и подростков:**- старайтесь больше разговаривать с ребенком, больше объясняйте ему, рассуждайте; - избегайте фраз типа "поймешь, когда вырастешь" - знание появляется не от возраста, а от взаимодействия с окружающим миром - в первую очередь с родителями! Дети не учатся тому "как надо" или "хорошему" и "плохому" сами, значение многих понятий, привычных взрослым, им не ведомы, не ленитесь их объяснять - непонимание порождает тревогу; - говорите о своих эмоциях и чувствах; - не предъявляйте высоких требований к ребенку, ваши ожидания не должны подрывать его самооценку, давать пищу для сомнений в своих силах; - старайтесь всячески убеждать ребенка в своей безграничной и безусловной любви - демонстрируйте это, говорите, однако не "душите" этим чувством, оно не должно вызывать у него смущения или ощущения, что таким образом вы готовы взять на себя и всю ответственность; - отмечайте его успехи, делитесь ими со всеми членами семьи; - избегайте употребления слов, унижающих достоинство; - не заставляйте малыша насильно извиняться за проступки, это должно быть не механическое действие "по шаблону", попросите его объяснить их причину (!), деликатно объясните, что чувствуете сами в связи с этим и почему; - сведите к минимуму число замечаний; - не пугайте невыполнимыми наказаниями; - чаще прибегайте к тактильному контакту, объятиям - это помогает снизить как эмоциональное напряжение, так и мышечное; - оба родителя должны быть единодушными и последовательными в вопросах воспитания; - совместно выполняйте упражнения на релаксацию. Малышам трудно понять - что значит расслабиться. Предложите представить приятное место, например дачу летом, расскажите друг другу о своих ощущениях - как там хорошо, как светит солнце, жужжат пчелы и т.д. Особенно эффективно перед сном; - тревожные дети, как правило, скрытны, старайтесь деликатно выяснять причины страхов и тревог; - ненавязчиво и аккуратно интересуйтесь всем, что происходит в жизни вашего ребенка; - по возможности сведите к минимуму количество стрессовых ситуаций, но не перестарайтесь - ребенок должен учиться справляться с трудностями - сперва с вашей помощью, затем самостоятельно (тут стоит упомянуть о пользе овладения навыкам саморегуляции); - предлагайте ребенку свою помощь, но не делайте за него; - в случае невозможности избежать серьезного стресса, заранее готовьте малыша к этой ситуации; - делитесь своими детскими воспоминаниями - в том числе страхами, рассказывайте и об актуальных проблемах, волнениях; - показывайте ребенку разницу в его достижениях - сравнивайте прошлые успехи с настоящими, отмечая его старание и усердие.  |
|  |

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА**

**РОДИТЕЛЯМ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА**

  Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

  Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

**Критерии определения тревожности у ребенка:**

1. Постоянное беспокойство.

2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).

4. Раздражительность.

5. Нарушения сна.

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

**КАК СЕБЯ ВЕСТИ В ОБЩЕНИИ С ТРЕВОЖНЫМ РЕБЕНКОМ**

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: Бабушку лучше не слушай!")

2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается, что – либо, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

6. По возможности контролировать свои реакции на различные жизненные обстоятельства. Учить только необходимым мерам безопасности. Не представлять ребенку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу подстерегают несчастья.

7. Не превращать жизнь ребенка в постоянную борьбу за достижения. Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он ваш. Постоянные опасения, тревога не помогут, а скорее помешают ему добиться чего-то значительного в жизни.

8. Иногда дети не говорят прямо о своих тревожных ощущениях. Они шумно ведут себя, стараются привлечь внимание детей и взрослых клоунскими или хулиганскими выходками. Им необходимо понимание и сочувствие, а достигают они своим поведением прямо противоположного результата.

9. Некоторые дети рассказывают фантастические, вымышленные истории о самом себе. Или постоянно просят помощи взрослых, пытаются занять их исключительно своей особой. Другие проявляют чрезмерное дружелюбие ко взрослым, слишком озабочены тем, чтобы завоевать одобрение и симпатии окружающих. Со всеми всегда соглашаются. Иногда взрослых устраивает последний вариант поведения — старание ребенка заслужить признание окружающих. Но ведь эта эмоциональная зависимость может сохраниться и когда ребенок вырастет.

10. Такому ребенку очень полезно посещать групповые психокоррекционные занятия — после консультации с психологом. Тема детской тревожности достаточно разработана в психологии, и обычно эффект от таких занятий ощутимый.

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ**

   Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из жизни в детском саду, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т. д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно…»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.

* Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т. о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.
* В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
* Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.
* Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.
* Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках.
* Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось...»
* Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...
* Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
* Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
* Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т. д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
* Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т. е. телесного контакта.

  Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании творческого мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.