**Чрезмерная тревога у детей — это супервирус.**

**Как воспитать ребёнка, который сам сможет себе помочь**

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).

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.

**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 специфика его физиологии предполагает более эффективную работу в силовых 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).

**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.

 Психолог отделения помощи семье и детям Денисенко А.А.