**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.