

# Тревожный ребенок: что делать?

## Рекомендации психолога

Всем людям свойственно иногда испытывать чувство тревожности, и дети – вовсе не исключение. Конечно, частотность и интенсивность этого состояния обуславливается в первую очередь свойствами личности и чертами характера. Однако надо отметить, что цикличная или хроническая тревожность не является нормой, и с этим расстройством можно и нужно работать, чтобы не усугубить ситуацию до конкретных психологических нарушений.

### Причины детской тревожности

Повышенная детская тревожность – одна из самых распространенных психологических проблем у детей разного возраста. Важно отметить, что тревожность у детей может быть симптомом развивающегося невроза, поэтому закрывать глаза на тревожное состояние ребенка крайне не рекомендуется.

Рассмотрим причины повышенной тревожности у ребенка. Тревожность у детей может быть следствием:

- переутомления и недосыпания;
- нервного напряжения;
- зависимости, в т.ч. от электронных гаджетов;
- страха повторения какого-либо негатива;
- внутренних конфликтов;
- генетических особенностей работы нервной и эндокринной систем;
- применения медикаментозных препаратов;
- гиперконтроля со стороны родителей, боязни не оправдать ожидания;
- навязчивых мыслей;
- буллинга со стороны сверстников.

## **Критерии определения тревожности у ребенка**

Следует обратиться к детскому психологу, если хотя бы один из факторов, перечисленных ниже, цикличен и/или часто проявляется в поведении ребенка:

1. Постоянное беспокойство, тремор.
2. Плохая концентрация внимания.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи или рук).
4. Чрезмерная раздражительность и/или агрессия.
5. Нарушения сна, ночные кошмары, вздрагивания.
6. Нервные тики, подергивания.
7. Скованность и несвойственная скромность.
8. Наличие сильных страхов.

## **Признаки тревожности:**

К особенностям тревожного ребенка относятся следующие поведенческие факторы:

1. Ребенок не может долго держать внимание на чем-либо, плохо сосредотачивается.
2. Любая задача вызывает беспричинное беспокойство, напряжение и/или скованность.
3. Ребенок краснеет и смущается в незнакомой или непривычной обстановке.
4. Малыш часто говорит о напряженных ситуациях, жалуется на ночные кошмары.
5. Часто холодные и влажные руки. Отмечается потливость в нежаркие дни.
6. Имеются проблемы с аппетитом.
7. Отмечается беспокойный сон. Ребенок испытывает сложности с засыпанием, отказывается спать без света, просит родителей спать с ним.
8. Часто пугается, многое вызывает у ребенка страх.
9. Часто расстраивается, не может сдержать слезы.
10. Не любит браться за новое дело, не уверен в себе и своих силах.
11. Боится трудностей.

## Как помочь тревожному ребенку?

1. Первым делом родителям необходимо наладить обстановку в семье, создать гармоничный, спокойной микроклимат, где ребенок сможет чувствовать себя в полной безопасности.
2. Далее необходимо снизить требования. Ребенок не должен бояться сделать что-то не так, а родителю надо постараться стать другом, а не наставником, особенно если случилось так, что малыш страдает повышенной тревожностью.
3. Не вешайте ярлыки и не сравнивайте своего ребенка ни с кем. Ваш – самый лучший. Покажите и докажите ему это.
4. Не запрещайте и не ограничивайте своего ребенка в целесообразных желаниях. Он – полноценная личность и способен сам отвечать за свои поступки.
5. Не подрывайте авторитет значимых для него людей.
6. Совместно найдите хобби, которое увлечет вашего ребенка. И помогите ему реализовываться в этой сфере.
7. Слушайте и слышите своего ребенка. Доверие – высшая ступень в отношениях родителя и ребенка.
8. Будьте честным и принимайте все особенности своего ребенка, какими бы они ни были.
9. Не ругайте и не повышайте тон на ребенка или в его присутствии. Каждый способен вести конструктивный диалог, и ребенок – не исключение. Помните, что ваш малыш не должен вас бояться! Это самое главное правило здорового родительства.
10. Если преодолеть повышенную тревожность не получается собственными силами, не пренебрегайте посещением специалиста – обратитесь к детскому психологу!

## **Профилактика детской тревожности**

Чтобы предостеречь ребенка от развития тревожности, следуйте следующим правилам:

1. Контролируйте самооценку своего ребенка. Работайте над формированием адекватной самооценки. Выделяйте достоинства, хвалите и поощряйте своего ребенка.

2. Обучайте ребенка умению управлять своим поведением. Особенно это важно в ситуациях, которые вызывают у него реальное беспокойство и растерянность.

3. Обучайте ребенка расслаблению. Дзен важен для всех, а в случае с тревожностью – особенно, так как состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц.

### **Рекомендация родителям от детского психолога**

Тревожный ребенок – не самая страшная проблема, с которой могут столкнуться молодые родители в процессе воспитания своего малыша. Однако это состояние – та самая ситуация, с которой можно и нужно бороться. Не опускайте руки, наладьте взаимоотношение со своим ребенком, создайте гармоничный микроклимат внутри семьи. Выслушайте малыша и примите его проблему с полной серьезностью, даже если вам кажется, что тревожность вызвана незначительными обстоятельствами. То, что вам видится пустяком, для него, возможно, – целый мир. И не пренебрегайте консультацией профессионалов! Мы с уверенностью можем сказать, что после нескольких занятий с детским психологом вы увидите конкретные улучшения, а полноценный курс поможет полностью уйти от проблемы повышенной тревожности у ребенка.

