

## Детская тревожность.

Всем людям свойственно иногда испытывать чувство тревожности, и дети – вовсе не исключение. Конечно, частота 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.

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.

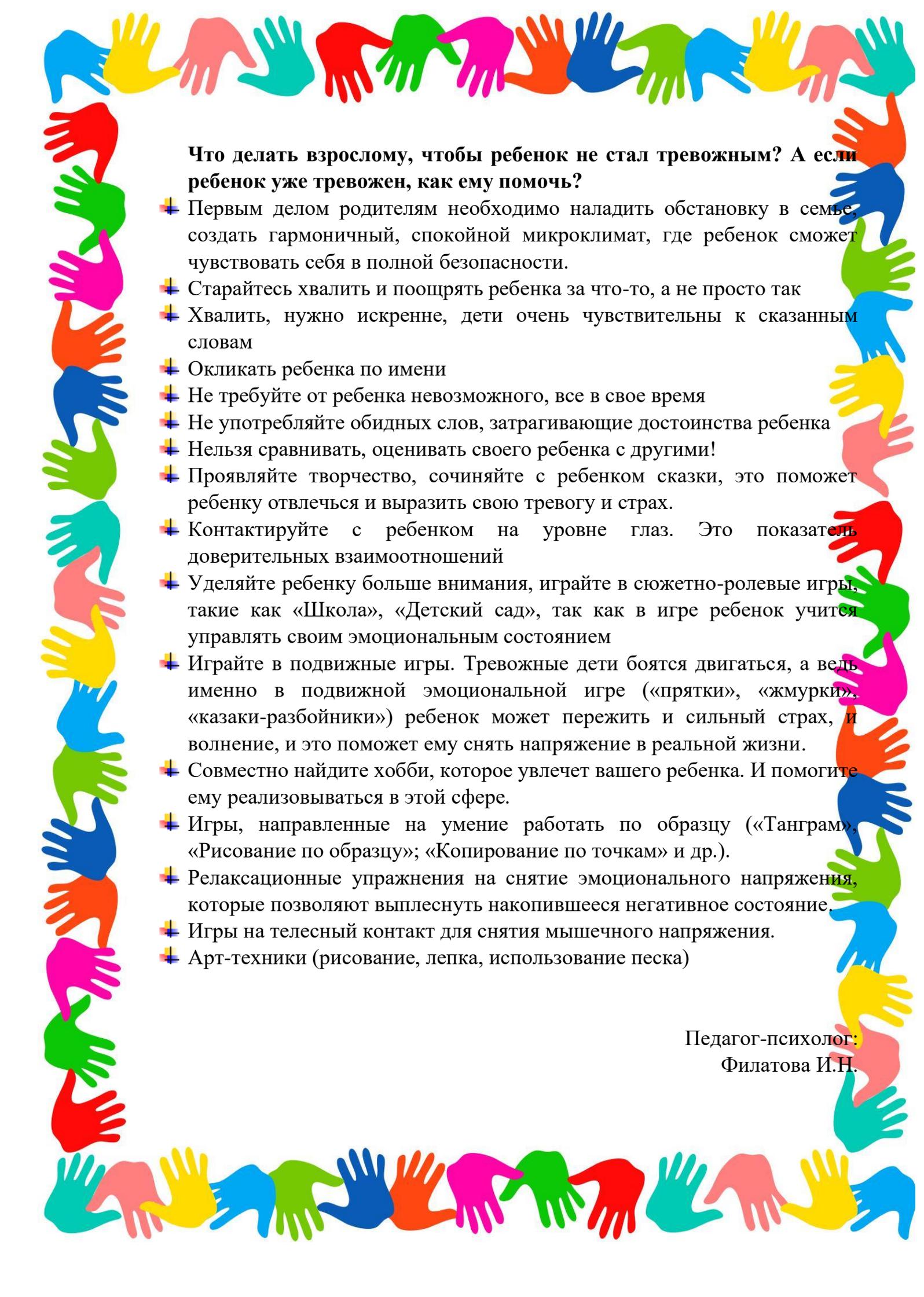
Тревожность – это индивидуальная, устойчивая психологическая особенность, включает в себя повышенную склонность к беспокойству самых различных моментов из жизни.

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.

### ***Факторы возникновения тревожности:***

- Недостаточная поддержка, забота со стороны взрослых
- Несоответствующие, завышенные требования
- Противоречивые запросы, которые предъявляют родители
- Высокая тревожность родителей. Уровень тревожности детей возрастает, если взрослые неудовлетворены своей работой, материальным положением или жилищными условиями
- В конфликтных семьях тревожность у детей возрастает в два раза
- Авторитарный стиль воспитания воздействует на высокий уровень тревожности.



**Что делать взрослому, чтобы ребенок не стал тревожным? А если ребенок уже тревожен, как ему помочь?**

- ✚ Первым делом родителям необходимо наладить обстановку в семье, создать гармоничный, спокойной микроклимат, где ребенок сможет чувствовать себя в полной безопасности.
- ✚ Старайтесь хвалить и поощрять ребенка за что-то, а не просто так
- ✚ Хвалить, нужно искренне, дети очень чувствительны к сказанным словам
- ✚ Окликать ребенка по имени
- ✚ Не требуйте от ребенка невозможного, все в свое время
- ✚ Не употребляйте обидных слов, затрагивающие достоинства ребенка
- ✚ Нельзя сравнивать, оценивать своего ребенка с другими!
- ✚ Проявляйте творчество, сочиняйте с ребенком сказки, это поможет ребенку отвлечься и выразить свою тревогу и страх.
- ✚ Контактируйте с ребенком на уровне глаз. Это показатель доверительных взаимоотношений
- ✚ Уделяйте ребенку больше внимания, играйте в сюжетно-ролевые игры, такие как «Школа», «Детский сад», так как в игре ребенок учится управлять своим эмоциональным состоянием
- ✚ Играйте в подвижные игры. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре («прятки», «жмурки», «казаки-разбойники») ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.
- ✚ Совместно найдите хобби, которое увлечет вашего ребенка. И помогите ему реализовываться в этой сфере.
- ✚ Игры, направленные на умение работать по образцу («Танграм», «Рисование по образцу»; «Копирование по точкам» и др.).
- ✚ Релаксационные упражнения на снятие эмоционального напряжения, которые позволяют выплеснуть накопившееся негативное состояние.
- ✚ Игры на телесный контакт для снятия мышечного напряжения.
- ✚ Арт-техники (рисование, лепка, использование песка)

Педагог-психолог:  
Филатова И.Н.