

**Консультация для родителей**

**Тема:** *«Повышенная тревожность у детей.*

*Причины, симптомы, профилактика»*

**Тревожность** – одна из индивидуальных психологических особенностей личности, которая проявляется в  повышенной склонности к опасениям, беспокойству, переживаниям и имеющая негативную эмоциональную окраску. Высокая тревожность может служить основой появления у детей трудностей в обучении и во взаимоотношениях с окружающими, т. к. она создаёт эмоциональный дискомфорт в общении и препятствует установлению и поддержанию контакта, снижает продуктивность познавательной деятельности.

В основе тревожности ключевым является *страх* и *тревога*, хотя могут присутствовать и *печаль, и стыд, и вина.*

Страх — досадный, но непременный спутник жизни человека. Он «вшит» в наши инстинкты и запускается как часть механизма выживания. А. И. Захаров, один из ведущих специалистов в области детских неврозов, так описывает динамику появления страхов: «В возрасте ребёнка от 1 до 3 лет – страх неожиданных звуков, темноты и боли; от 3 до 15 лет - страх одиночества и замкнутого пространства; от 5 до 7 лет - страх смерти; от 7 до 11 лет - страх чужих оценок, то есть дети начинают бояться «быть не тем, кого уважают, ценят и понимают».

В ситуации реальной угрозы страх имеет очень важную функцию, и здоровая реакция напуганного организма - бежать. Но так случается, что бывает в состоянии страха невозможно сдвинуться с места, как будто парализует. Как будет реагировать человек в ситуации опасности, зависит от стиля воспитания. Если родители поддерживают ребенка, позволяют ребенку выражать свои чувства, принимают и любят ребенка таким, какой он есть, он будет более раскован. А если ребенка унижают, ругают, бьют, запрещают переживать различные чувства, ему будет привычнее замереть.

**Причины повышенной тревожности у ребенка:**

* Тревожные расстройства могут быть спровоцированы реальными событиями в жизни ребёнка. Например, развод родителей, провал на соревнованиях, смерть любимого домашнего питомца и т.п. Риск возрастает, если негативные события совпали по времени.
* Однако специалисты единодушны во мнении, что основная причина детских тревожных расстройств — это тревожность взрослых, которые окружают ребёнка, то есть высокая тревожность родителей передаётся их детям. При этом речь идёт не о генетической предрасположенности, а **о методах воспитания**. Часто методы воспитания родителей — сложная «смесь» индивидуальных убеждений, привычек и темпераментов.
* Кроме того, на детей влияют не только родители, но и другие взрослые из близкого окружения ребёнка, начиная от бабушек и дедушек, и заканчивая воспитателями и преподавателями. Поэтому авторы книги «Эмоциональная устойчивость школьника» Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова предложили дополнительную типологию. Они выделили **три вида требований**, которые становятся причиной внутреннего психологического конфликта и провоцируют повышенную тревожность ребёнка:

1. Противоречивые требования, когда между собой не совпадают либо требования папы и мамы, либо требования родителей и учителей. Например, мама запрещает идти гулять, а папа разрешает.

2. Неадекватные (завышенные) требования. Например, ребёнок прочный «хорошист», а родители требуют, чтобы он непременно стал лучшим учеником в классе.

 3. Негативные требования, которые унижают ребёнка и подчёркивают его зависимость от взрослых. Например, папа требует «сейчас же перестань шуметь, или я тебя накажу».

**Симптомы повышенной тревожности у ребенка**:

Большинство тревожных детей в раннем возрасте просто не могут объяснить свои проблемы, а в подростковом — настойчиво их отрицают. Чтобы вовремя распознать появление тревоги у ребенка, обращайте внимание на такие симптомы, как:

1. Излишнее беспокойство обо всем.

2. Раздражительность и перепады настроения.

3. Постоянное чувство усталости.

4. С трудом сосредотачивается на чем-либо.

5. Плохо засыпает.

6. Меняются привычки в питании, ухудшается аппетит.

7. Чувствует себя бесполезным.

8. Чувствует иррациональный страх перед кем-то или чем-то.

9. Капризничает и отказывается расставаться с родителями.

10. Ищет способы избежать ситуаций, вещей или людей, вызывающих у него беспокойство.

11. Боится смерти. Это вызывает у него панические атаки.

12. Легко пугается.

13. Низкая самооценка.

14. Мало друзей, практически отсутствует социальная жизнь.

15. Беспокоится о плохих событиях еще до того, как они случились.

Также у ребенка встречаются такие **физические симптомы:**

1. Повышенная потливость.

2. Высокий пульс.

3. Одышка.

4. Дрожь в конечностях.

5. Тошнота и дискомфорт в желудке.

6. Головокружение.

**Профилактика повышенной тревожности у детей или 10 «нельзя»:**

1. Угрожать ребёнку невыполнимыми наказаниями («я тебя убить готов») или отлучением от семьи («отдам тебя серому волку, а себе возьму хорошего мальчика»). Помните, что для малыша вы всемогущи, и он совершенно уверен, что вы в состоянии выполнить любую угрозу.

2. Кричать на ребёнка, тем более в присутствии других людей.

3. Использовать выражения, которые унижают ребёнка или снижают его самооценку.

4. Сравнивать его с другими детьми, как в хорошем, так и в плохом поведении.

5. Непрерывно критиковать. Проведите эксперимент. Записывайте каждое замечание, которое вы делаете ребёнку в течение дня, и перечитайте этот список перед сном. Большинство из них окажутся однотипными и мелочными, не принесли никакой пользы и лишь повредили вашим отношениям.

6. Предъявлять завышенные требования, не учитывая индивидуальных особенностей ребёнка.

7. Требовать извинений за любой проступок. Иногда полезнее, чтобы ребёнок честно объяснил его причину.

8. Требовать смелости. Не торопите и дайте ребёнку время привыкнуть к новой ситуации и людям.

9. Заставлять соревноваться с другими детьми. Особенно в играх, где требуется скорость выполнения заданий.

10. Подрывать авторитет других значимых взрослых. («Слушай только меня! Ваши учителя ничего не понимают!»)

**Рекомендации по снижению тревожности у детей или 10 «надо»:**

Если вы заметили признаки тревожности вашего ребенка, приложите максимум усилий, чтобы скорректировать своё поведение.

1. Чаще обращайтесь к ребёнку по имени и поддерживайте визуальный контакт при разговоре.

2. Увеличьте количество тактильных контактов. Ласковые прикосновения к ребенку помогают вернуть доверие к миру.

3. Чаще и, желательно, публично (например, за семейным ужином) отмечайте успехи ребенка. Помните, что повод для похвалы всегда найдётся. Достаточно замечать мелочи, которые удаются вашему ребёнку сегодня лучше, чем вчера.

4. Устраивайте для ребенка домашние праздники и приглашайте на них одноклассников ребенка. Даже ваше присутствие в другой комнате благотворно скажется на тревожном ребёнке. Он будет чувствовать себя увереннее, чем в полном одиночестве на школьной перемене, и это постепенно изменит о нём мнение сверстников. Поверьте, это крайне важно для него, даже если он не признаётся.

5. Будьте последовательны в поощрениях и наказаниях. Представьте, как дезориентирован и испуган ваш ребенок, если вчера вы лишь бросили взгляд на недоеденную кашу, а сегодня накричали за то же самое.

6. Соблюдайте собственные правила и не запрещайте ребёнку без веских объяснений то, что раньше разрешали ему делать.

7. Добивайтесь единодушия в требованиях с вашим супругом и другими взрослыми, которые составляют ближайшее окружение вашего ребёнка.

8. Показывайте пример позитивных ожиданий от будущего и демонстрируйте уверенное поведение.

9. Обсуждайте с ребёнком трудности в обучении и общении, и совместно вырабатывайте стратегию движения к успеху.

10. И самое главное… Если вы не в силах выдерживать нужную линию поведения (особенно повторяете «10 нельзя»), то обратитесь за помощью к профессиональному психологу. Пришла пора разобраться с «призраками» собственного детства, хотя бы ради вашего ребёнка.

 Спасибо за внимание! До новых встреч!

**Использованная литература:**

- Т.П. Смирнова «Психологическая коррекция агрессивного поведения детей»

- Е.К. Лютова, Г.Б. Монина «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми» (Санкт – Петербург 2000г.)

- Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова «Эмоциональная устойчивость школьника»

- Сайт «Психология ребёнка» «Тревожные расстройства у детей»