

Детская тревожность. Ее причины и способы решения проблем.

**Педагог-психолог
Золина Ю.А.**

Тревожность является проявлением инстинкта самосохранения, который, естественно, необходим для жизни каждого человека. Но иногда, эта черта чрезмерно выражена и снижает качество жизни маленького человека. Если ребенок испытывает чувство тревоги, определенные опасения и беспокойство в каких-либо ситуациях, то речь идет о ситуативной тревожности. Это эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Но если состояние тревожности переходит в личностное качество ребенка и он, практически все ситуации воспринимает как угрожающие и опасные для него, то такая форма тревожности называется личностной. Как не допустить, чтобы тревожность стала мешать здоровой жизни ребенка и как вовремя оказать ему эффективную помощь? Давайте разберемся в основных причинах детской тревожности.

Основные причины детской тревожности.

- Все знают, что ребенок копирует поведение окружающих. И если родители тоже постоянно тревожатся и чего-то опасаются, то у ребенка будет проявляться подобное поведение. В данной ситуации, родителю, в первую очередь нужно работать над собственным преобразованием.
- Также детьми наследуется тип нервной системы родителей. Если у них подвижный тип нервной системы, то вполне вероятно, что они наградят свое чадо таким же. Такие дети более подвержены страхам, тревогам и неврозам.
- Провоцировать развитие детской тревожности может также авторитарный стиль воспитания. Если авторитарная мама всегда точно знает, что хочет ее ребенок, то малышу бывает страшно и тревожно не оправдать ее надежд. Он постоянно находится в состоянии стресса и напряжения. В данной ситуации родителю стоит пересмотреть стиль воспитания ребенка.
- Противоречивые требования родителей также могут спровоцировать повышенный уровень тревожности ребенка, так как он вынужден разрываться, чтобы угодить обоим дорогим ему людям.

Рекомендации родителям тревожных детей.

- Постарайтесь не накручивать ребенка лишними объяснениями опасных ситуаций. Достаточно сказать четко и однозначно, что ситуация опасна, не вдаваясь в ненужные подробности.
- Постарайтесь заняться собственным саморазвитием и изменить свои тревожные черты. По крайней мере, старайтесь не показывать и не озвучивать ребенку свои опасения и тревоги.
- Не предъявляйте ребенку завышенных требований и не пытайтесь самореализоваться за его счет. Просто любите своего малыша и принимайте таким, какой он есть. Только в такой дружелюбной обстановке он вырастет гармоничной и развитой личностью.
- Воспитывайте ребенка в одном русле с супругом: предъявляйте ему схожие требования и дозволения. Также требования должны быть по силам вашему ребенку.
- Используйте при занятии с ребенком в домашних условиях игры-драматизации. Сюжеты выбираются в зависимости от тревожащих ребенка ситуаций. Вы можете проигрывать, прорисовывать, рассказывать данные ситуации. Проговаривайте с ребенком эмоции, которые он испытывает в травмирующих его ситуациях, и учите управлять ими.
- Учите ребенка снимать психоэмоциональное напряжение. Включайте ему приятную музыку со звуками природы. А также можете снимать напряжение, выплеснув негативные эмоции: порвать бумагу, порезать толстый картон, поиграть в бои с подушками, помять игрушки-антистресс и т.д.
- Чаще хвалите ребенка, отмечайте его успехи и сообщайте о них в присутствии других людей. Подобное ваше поведение будет формировать у ребенка гордость за свои поступки.
- Ваши отношения с ребенком должны быть ласковыми и доброжелательными. Именно такие взаимоотношения формируют доверительное восприятие мира у малыша.

Излишняя тревожность малыша действительно может омрачить жизнь всей семье. Но доброжелательная обстановка в семье и поддержка родителей поможет ребенку справиться с неприятными переживаниями.