|  |
| --- |
| **Детская тревожность - как понять, помочь и что делать родителям**    Детство – это время игр, радости и познания мира. Однако, к сожалению, не всегда детство безоблачно. Многие дети сталкиваются с тревожностью, которая может существенно повлиять на их развитие и самочувствие. Важно понимать, что детская тревожность – это не просто каприз или плохое настроение, это серьезная проблема, требующая внимания и понимания со стороны взрослых.  **Что такое детская тревожность и чем она отличается от обычных страхов?**  Тревожность – это чувство беспокойства, напряжения и страха, которое возникает в ситуациях, когда нет реальной угрозы. Она отличается от обычных детских страхов, которые обычно связаны с конкретными объектами или ситуациями (например, боязнь темноты или пауков). Тревожность же более размыта и постоянна. Ребенок может испытывать общее чувство напряжения, даже не понимая, почему.  **Причины детской тревожности**  Существует множество факторов, которые могут способствовать развитию детской тревожности. Вот некоторые из них:  **1. Генетическая предрасположенность** - Если в семье есть люди, страдающие от тревожных расстройств, то вероятность развития тревожности у ребенка повышается. **2. Стрессовые события** - Травматические события, такие как развод родителей, смерть близкого человека, переезд или смена школы, могут стать причиной тревожности. **3. Семейная обстановка** - Напряженная атмосфера в семье, конфликты между родителями, гиперопека или недостаток внимания к ребенку также могут провоцировать тревожность. **4. Высокие требования** - Чрезмерные ожидания родителей или учителей, давление с целью достижения высоких результатов могут вызывать у ребенка постоянное чувство напряжения и страха не оправдать ожидания. **5. Особенности темперамента** - Некоторые дети более чувствительны и восприимчивы к стрессам, что делает их более уязвимыми к тревожности. **6. Социальные факторы** - Буллинг , трудности в общении со сверстниками, чувство одиночества могут стать причиной тревожных переживаний. **7. Информационная перегрузка** - Постоянный поток негативной информации из новостей и социальных сетей также может вызывать чувство беспокойства и тревоги у детей.  **Как проявляется детская тревожность? Симптомы и признаки**  Проявления детской тревожности могут быть разнообразными и зависят от возраста и индивидуальных особенностей ребенка. Вот некоторые распространенные признаки:  - **Физические симптомы** - Головные боли, боли в животе, тошнота, учащенное сердцебиение, потливость, бессонница. - **Эмоциональные симптомы** - Повышенная раздражительность, плаксивость, капризность, страх, беспокойство, нервозность, пессимизм. - **Поведенческие симптомы** - Трудности с концентрацией внимания, гиперактивность, избегание социальных контактов, навязчивые действия (например, грызение ногтей, выдергивание волос), тики. - **Проблемы со сном** - Трудности с засыпанием, ночные кошмары, энурез. - **Школьные трудности** - Отказ от посещения школы, снижение успеваемости, страх перед ответами у доски.  Один или два симптома не обязательно свидетельствуют о тревожности. Однако, если вы замечаете несколько признаков, которые проявляются регулярно и мешают ребенку нормально функционировать, стоит обратиться к специалисту.  **Как помочь ребенку справиться с тревожностью? Советы родителям**    Родители играют ключевую роль в помощи ребенку, страдающему от тревожности. Вот несколько советов, которые могут быть полезны:  1. **Создайте безопасную и поддерживающую обстановку** - Важно, чтобы ребенок чувствовал себя любимым, принятым и понятым. Старайтесь избегать критики и давления, проявляйте терпение и поддержку. 2. **Слушайте ребенка** - Дайте ребенку возможность выговориться, рассказать о своих страхах и переживаниях. Не обесценивайте его чувства, даже если они кажутся вам нелогичными. 3. **Учите ребенка справляться со стрессом** - Обучите ребенка техникам релаксации, таким как глубокое дыхание, медитация или визуализация. Эти техники помогут ему успокоиться в стрессовых ситуациях. 4. **Поощряйте самостоятельность** - Не ограждайте ребенка от всех возможных опасностей, позвольте ему самостоятельно решать проблемы и принимать решения. Это поможет ему развить уверенность в себе и своих силах. 5. **Установите четкие правила и границы** - Дети чувствуют себя более безопасно, когда знают, чего от них ожидают. Четкие правила и границы помогают им чувствовать себя более уверенно и контролировать ситуацию. 6. **Ограничьте время, проводимое за экранами** - Чрезмерное использование гаджетов и социальных сетей может усиливать тревожность. Старайтесь ограничивать время, которое ребенок проводит перед экраном, и следите за тем, что он смотрит. 7. **Обратитесь к специалисту** - Если тревожность ребенка сильно мешает ему жить, не стесняйтесь обращаться к детскому психологу или психотерапевту. Специалист поможет определить причины тревожности и разработать индивидуальную программу помощи. 8. **Заботьтесь о себе** - Родители, испытывающие стресс и тревожность, не могут эффективно помогать своим детям. Заботьтесь о своем физическом и эмоциональном здоровье, чтобы быть примером для своего ребенка. |

