**Тревожные дети. Что делать?**

Тревожные дети – это дети, испытывающие чрезмерное беспокойство, часто не по поводу самого события, а по поводу его предвосхищения. Они склонны ожидать худшего развития событий, чувствуют себя беспомощными и избегают новых игр, деятельности и задач. Высокие требования к себе и самокритичность приводят к низкой самооценке. Они искренне убеждены, что хуже других, некрасивы, неумны, неуклюжи, постоянно нуждаясь в поощрении и одобрении взрослых. Это состояние часто сопровождается соматическими проявлениями: болями в животе, головокружениями, головными болями, спазмами в горле, затрудненным дыханием, сухостью во рту, комом в горле, слабостью в ногах и учащенным сердцебиением. Важно понимать, что эти физические симптомы являются следствием психологического состояния и требуют комплексного подхода к лечению.

Критерии определения тревожности у ребенка:

1.Постоянное беспокойство: ребенок постоянно находится в состоянии тревоги, беспокоится о мелочах, переживает о будущем, не может расслабиться. Это беспокойство не ситуативно, а является фоновым состоянием.

2. Трудности концентрации внимания: ребенку сложно сфокусироваться на задаче, он легко отвлекается, его внимание неустойчиво.Это может проявляться в школе, дома, во время игры.

3. Мышечное напряжение: заметно напряжение мышц лица, шеи, плеч. Ребенок может сжимать кулаки, стискивать зубы, иметь зажатую осанку. Это физическое напряжение является отражением внутреннего беспокойства.

4.Раздражительность: легко выходит из себя, быстро раздражается по пустякам, реагирует агрессией или плачем на незначительные раздражители.

5.Нарушения сна: трудности с засыпанием, беспокойный сон, частые ночные пробуждения, кошмары – все это может указывать на высокую тревожность. Сон является важной составляющей восстановления организма, и его нарушения существенно ухудшают качество жизни ребенка.

**Следующие пункты помогут родителям глубже понять поведение своего ребенка:**

1. Выносливость к нагрузке: ребенок быстро устает, даже при выполнении несложных задач. Его работоспособность низкая, он нуждается в частых перерывах.

2. Сфокусированность внимания: ребенку трудно сосредоточиться на чем-либо, он отвлекается на малейшие шумы и раздражители. Это мешает ему в учебе и других видах деятельности.

3. Реакция на задания: любое задание, даже незначительное, вызывает у ребенка чрезмерное беспокойство и страх неудачи.

4.Мышечное напряжение при выполнении заданий:ребенок сильно напрягается, скован во время выполнения любых задач, его тело как бы «застывает».

5. Кошмары: регулярно жалуется на страшные сны, которые могут быть связаны с его тревогами и страхами.

6. Физические проявления: кроме перечисленных ранее симптомов, обратите внимание на потливость ладоней, дрожь в руках, затрудненное дыхание, нарушения пищеварения, изменения аппетита (повышение или снижение). Это также могут быть косвенные признаки тревоги.

Советы родителям тревожного ребенка:

- Создайте безопасную и предсказуемую среду: стабильность и предсказуемость помогают ребенку чувствовать себя защищенным. Составляйте расписание, объясняйте, что будет происходить дальше.

- Развивайте навыки саморегуляции: научите ребенка техникам релаксации: дыхательные упражнения, медитация, прогрессивная мышечная релаксация.

- Помогите ребенку справляться со страхами: не избегайте ситуаций, которые вызывают страх, а постепенно помогайте ребенку преодолевать их, поддерживая его и хваля за успехи.

- Поощряйте позитивное мышление: помогите ребенку замечать свои достижения, фокусируйтесь на его сильных сторонах. Избегайте постоянной критики и сравнения с другими детьми.

- Обращайтесь за профессиональной помощью: психолог или психотерапевт помогут ребенку справиться с тревожностью, научат его эффективным стратегиям преодоления трудностей. Они также помогут родителям научиться поддерживать ребенка и взаимодействовать с ним наиболее эффективным образом.

- Обращайте внимание на сопутствующие проблемы: тревожность может быть связана с другими проблемами, такими как депрессия, СДВГ, аутизм. Важна комплексная диагностика для выявления всех возможных причин тревоги.

Только комплексный подход, включающий в себя наблюдение, профессиональную помощь и поддержку семьи, может помочь ребенку преодолеть тревожность и жить полноценной жизнью. Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам – это залог успешного решения проблемы.