**Особенности общения с тревожными детьми**

Здравствуйте, дорогие родители, сегодня мы с вами поговорим о тревожных детях. Для начала обратимся к терминологии.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и тогда, когда повода для беспокойства нет.

На физиологическом уровне переживание тревоги выражается в учащении дыхания, усилении сердцебиения, повышении артериального давления, снижении порога чувствительности.

 Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Тревожность не связана с какой- либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

Согласно статистике, проблемы с тревогой есть у каждого восьмого ребенка. Когда мы не можем справиться с обыкновенной тревогой у ребенка, она перерастает в расстройство, которое может оставаться у него в подростковом и даже взрослом возрасте.

**Что вызывает тревожность у детей?**

У одних детей тревожность вызвана взаимоотношениями в семье, у других является результатом воспитания или связана с окружением, в котором они растут. Рассмотрим причины тревожных расстройств у детей.

1. Генетическая предрасположенность

Исследования не подтверждают, что тревожность передается по наследству. Однако дети могут иметь определенный риск возникновения тревожных расстройств, если они есть у кого-либо из родителей или близких родственников. Но в то же время, если вы или ваши родители страдаете от тревожных расстройств, не обязательно, что они появятся у ваших детей.

2. Окружающая среда

Сама по себе генетика не определяет, будет ли у вашего ребенка развиваться то или иное тревожное расстройство. Решающую роль здесь играют среда, в которой растет ребенок, люди, которые его окружают, и ценности, с которыми он сталкивается.

Таким образом, если ребенок каждый день испытывает стресс из-за конфликтов в семье, у него есть вероятность развития тревожного расстройства.

Кроме того, тревожное расстройство может развиться у детей, которые подверглись словесному или физическому насилию. Также такие расстройства возникают, если ребенок:

* стал свидетелем преступления или жестокого поведения;
* пережил семейную трагедию (например, развод родителей или смерть близкого родственника);
* пережил сильные изменения в образе жизни из-за изменения финансового положения и т.д.

3. Состояние здоровья

У некоторых детей тревожность появляется вследствие болезни, требующей госпитализации, длительного лечения и резкого изменения образа жизни. Например, тревогу могут вызывать такие опасные болезни, как:

* онкологические заболевания;
* сахарный диабет;
* болезни органов дыхания, например, астма, хронические заболевания легких и т.д.;

4. Биохимия тела и мозга

Некоторые тревожные расстройства, такие как, например, панические атаки, могут быть результатом специфики мозговых функций. Изменения в биохимии мозга могут влиять на самочувствие человека. Биохимия мозга способна меняться из-за генетики или воздействия вредных химических веществ, которые могут вызывать у человека определенные эмоции.

Чаще всего тревога у ребенка бывает вызвана сразу несколькими причинами. Таким образом, если родители ребенка страдают тревожными расстройствами, и он становится свидетелем травматического события, у него большая вероятность развития тревожного расстройства, чем у других его сверстников без подобных симптомов.

**Симптомы тревожности у детей**

Когда ребенок начинает беспокоиться о чем-то, он проявляет определенное поведение. Чтобы вовремя распознать появление тревоги, обращайте внимание на такие симптомы:

1. Ребенок излишне беспокоится обо всем.

2. Ребенок чувствует раздражительность и перепады настроения.

3. Ребенок испытывает постоянное чувство усталости.

4. Ребенок не может сосредоточиться на чем-либо.

5. Ребенку трудно засыпать, потому что он часто беспокоится по ночам из-за негативных происшествий.

6. У ребенка меняются привычки в питании, ухудшается аппетит.

7. Ребенок чувствует себя бесполезным.

8. Ребенок чувствует иррациональный страх перед кем-то или чем-то.

9. Ребенок капризничает и отказывается расставаться с родителями.

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

11. Ребенок боится смерти. Это вызывает у него панические атаки.

12. Ребенок легко пугается.

13. У ребенка низкая самооценка.

14. У ребенка мало друзей, практически отсутствует социальная жизнь.

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

16. В случае компульсивных расстройств у ребенка повторяются действия и мысли.

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.

Дети, испытывающие тревожность, не всегда понимают причины своих чувств. Они могут чувствовать себя беспомощными и испуганными. Родители должны быть начеку и своевременно выявлять симптомы тревоги у детей. Если же вам кажется, что ситуация вышла из-под контроля, обратитесь за помощью к психологу.

Особенности общения с тревожными детьми, понижение тревожности.

**Как помочь тревожному ребенку?**

Работа с тревожным ребенком связана с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время. Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других людей. Ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Например: ваш ребенок хотел помочь вам по хозяйству, но у него не очень хорошо и аккуратно это вышло, похвалите его за старание и стремление помочь, ведь для вас это важно. Скажите ему спасибо. Особенно это важно, когда ребенок начинает переживать о том, что у него не получается.

Вы можете не просто хвалить своего ребенка, но и делать ему комплименты. Например сказать - как красиво причесалась ваша дочка, как красиво улыбается ваш сын. То есть делать акцент не только на том, с чем ваш ребенок хорошо справляется или старается, но и на внешности, ведь это действительно способствует повышению самооценки. Комплименты - это всегда приятно.

Можно отмечать достижения ребенка, говорить ему, что в этот раз он справился даже лучше, чем в предыдущий. Сделайте акцент на его достижении. При этом ни в коем случае нельзя сравнивать ребенка с кем-то. Сравнивайте его успехи только с его собственными предыдущими.

2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому я вам советую чаще беседовать со своим ребенком, интересуйтесь как у него дела, все ли хорошо в садике, все ли ему нравится или может есть что-то, что его не устраивает и доставляет дискомфорт. Ребенок должен понимать, что вам действительно интересно узнать, что он чувствует и что вы всегда готовы ему помочь.

Например: когда вы забираете ребенка из садика, спросите как прошел его день, чем они занимались, что ему понравилось делать. Учитывайте, что разговаривать с ребенком нужно на одном уровне, то есть вы должны видеть его глаза, а он ваши.

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним. Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка. Например, ситуация "боюсь воспитателя, учителя" даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога.

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка - роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам - сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, "казаки-разбойники") ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

3. Снятие мышечного напряжения.

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.

Еще один способ снятия излишней тревожности - раскрашивание лица специальными красками. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия

А теперь я расскажу Вам о нескольких играх, в которые нужно играть с тревожным ребенком.

1. «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: “Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу.

2. «Штанга»

Цель: расслабить мышцы спины.

            Сейчас мы с вами будем спортсменами тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз.

  3. «Сосулька»

Цель: расслабить мышцы рук.

Отгадайте загадку: У нас под крышей Белый гвоздь висит, Солнце взойдет, Гвоздь упадет.  Давайте представим, что мы - сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз.

4. «Шалтай-Болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

В каких бы формах не проявлялась тревожность ребенка, надо повышать его самооценку, хвалить как можно чаще, не скупиться на проявление любви, предоставить ему полную свободу проявления любой инициативы. И не ждите, что ребенок тут же воспрянет духом - он слишком тревожен, чтобы сразу поверить в свою свободу и суметь ею воспользоваться. Возможно, что первые его инициативы будут весьма Вам неприятны или направлены против Вас. Это естественно, потому что ребенок таким образом проверяет Вас на честность в отношениях - не передумаете ли Вы, не подвох ли это? Необходимо остаться верным демократической позиции, суметь окружить ребенка доброжелательными, ничего не требующими от него людьми, которые в то же время увлечены каким-то делом

Педагог-психолог Митрофанова О.В.