***Как распознать тревожного ребенка?***

На сегодняшний день тема тревожности у детей очень актуальна. С каждым годом количество тревожных детей растет, а возраст тревожности становится все младше. Раньше эта тема касалась, как правило, старших дошкольников, сегодня уже говорят о годовалых детях или даже детях до года. Причин для развития тревожности несколько. Перечислю некоторые из них: высокий уровень тревожности у окружающих ребенка взрослых, не удовлетворенность родителей (своей работой, жилищными условиями и т. п.), авторитарный стиль воспитания, а так же ранняя и чересчур усердная подготовка к школе.

Что такое тревожность? Как вести себя с тревожным ребенком? Как понять, тревожен ли мой ребенок? Это вопросы, которые теперь задают многие родители.

**Разберемся в понятиях.**

Для начала, необходимо отличить тревогу от тревожности. Тревога – это не опредмеченный страх. Человек переживает, испытывает дискомфорт, но не может сказать, что конкретно его беспокоит. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства. Тревога проявляется эпизодически, ситуативно (ребенок впервые пошел в школу, новые знакомства, выступления перед публикой), но предмет тревоги не всегда можно выделить явно, иногда в тех же ситуациях он может оставаться спокойным. Однако, если состояние тревоги начинает проявляться постоянно и в самых различных ситуациях, следует говорить о тревожности. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Нервозность, капризы, нежелание узнавать новое и т.п. часто списывают на усталость, характер, тип нервной системы или вовсе прихоть ребенка. Тревожность, в отличие от тревоги, – это уже состояние устойчивое и постоянное (даже сон у таких детей не спокойный). Оно требует целенаправленной работы со стороны семьи и специалиста.

Для тревожного ребенка характерны следующие признаки:

* Высокая возбудимость (конечно, если Ваш ребенок холерик не стоит относить это на счет тревожности, для него это нормально)
* Страх перед новым, незнакомым (даже, если что-то новое интересно)
* Заниженная самооценка и, как следствие, неуверенность в себе
* Тяжелые переживания неудач и неприятностей
* Чрезвычайно развитое чувство ответственности, хорошие исполнители (такие дети, как правило, делают всё, о чем их просят, т.к. это для них проще, чем переживать негативную оценку их деятельности)
* Редко проявляют инициативу, пассивные и робкие
* Характерны и соматические проблемы (боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение)

**Что же делать?**

Если вы распознали в себе или своем ребенке некоторые из этих признаков – не спешите делать поспешные выводы. Необходимо тщательно разобраться, прежде, чем ставить диагнозы. Однако, есть некоторые рекомендации по профилактике тревожности и общению с тревожными детьми:

* Быть внимательнее к своему ребенку (вспомнить, когда появились признаки тревожности, в каких ситуациях)
* Быть последовательными в воспитании ребенка (в том числе единство требований со стороны всех членов семьи, например бабушка не должна разрешать то, что запрещают родители)
* Обратить внимание на себя (может быть тревожитесь Вы сами, а ребенок просто переживает за Вас. Будьте уверены в себе, ведь Вы образец для подражания)
* Способствуйте повышению самооценки ребенка (чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что Вы его хвалите)
* Не предъявляйте негативных требований, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение («Если ты сделаешь домашнее задание, я не скажу папе, что ты сегодня получил двойку»)
* Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний (лучше сказать, как бы это сделали Вы, дать рекомендацию)
* Постарайтесь поговорить с ребенком и узнать причину его переживаний

По возможности, обратиться к психологу. Идти к психологу или нет, решаете Вы сами. Вообще, консультация психолога никогда не будет лишней. С психологом Вам будет легче понять, тревожен ваш ребенок или нет и снять свою собственную тревогу.

Будьте спокойны и искренни со своими детьми, тогда они будут отвечать Вам взаимностью и дарить свои улыбки. Помните, что дети – это наше зеркало.

**Опросник на выявление тревожности.**

С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.).

Признаки тревожности:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

*Суммируйте количество "плюсов", чтобы получить общий балл тревожности.*

Высокая тревожность – 15-20 баллов.
Средняя – 7-14 баллов.
Низкая – 1-6 баллов.