***Консультация психолога***

**Тревожные дети. как помочь?**

 Тревога – это эмоционально беспокойное состояние человека, вызванное реальной ситуацией, которая, вероятнее всего, несет определенную угрозу и/или опасность.

***Признаки проявления тревожности у детей:***

1. суетливость, повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами, раскачивание на стуле),
2. мышечное напряжение, скованность, желание много говорить, или наоборот напряженное молчание,
3. трудности засыпания,
4. беспокойство перед началом важных событий,
5. боязнь любых даже самых незначительных перемен,
6. неуверенность в себе,
7. отказ от новой деятельности «я не смогу».

***Почему дети испытывают тревогу?*** Дети постоянно сталкиваются с чем-то новым, и это может внушать им беспокойство. Данный процесс совершенно нормален до тех пор, пока эта тревога не становится постоянной. Если дети со страхом реагируют на всё новое и склонны к всевозможным переживаниям, это может говорить о хронической тревожности.

 Часто у тревожных детей возникают проблемы с тем, чтобы замечать мысли, которые их беспокоят. Для этого им нужна помощь и поддержка родителей — дети учатся преодолевать тревожные моменты благодаря тому, как вы их тренируете. И в будущем, сталкиваясь с непростыми ситуациями, они будут чувствовать себя более уверенными. **Как помочь ребёнку справиться с состоянием тревожности? *1. Цель не в том, чтобы избавиться от беспокойства, а в том, чтобы помочь ребенку справиться с ним.*** Конечно, никто не хочет, чтобы ребёнок был несчастным, но лучший способ помочь детям преодолеть тревогу — не пытаться удалить стрессоры, которые её вызывают, а освоить, как справляться с ними. Это поможет детям научиться терпеть чувство беспокойства и действовать вне зависимости от него — так, тревога со временем уменьшится или вовсе исчезнет. ***2. Не избегайте вещей только потому, что они вызывают у ребёнка беспокойство.*** Если вы помогаете детям избегать того, что их тревожит, это поможет им почувствовать себя лучше, но только в краткосрочной перспективе. В долгосрочной тревога только усилится. Если ребёнок в неудобной ситуации расстраивается, начинает плакать — не для того, чтобы манипулировать, а просто потому, что он так себя чувствует — нужно не избавлять его от стрессовых ситуаций, а помочь справиться с ними, чтобы избежать повторения. ***3. Выражайте позитивные, но реалистичные ожидания.*** Важно объяснять ребёнку, что его ожидания вполне реалистичные — например, провалить контрольную, оказаться объектом насмешек или не полюбить учёбу в школе. При этом стоит выразить уверенность, что с ним всё будет в порядке, он сможет справиться с этим. Так ребёнок будет готов к любой ситуации, и, к тому же, он будет понимать, что ожидания его родителей не связаны с тем, с чем он точно не сможет справиться. ***4. Уважайте его чувства, но не наделяйте их решающей силой*.** Если ребёнок боится идти к врачу и делать укол, очень важно не преуменьшать его страхи, но и не усиливать их ещё больше. Если вы хотите поучаствовать, помогите ему понять, о чём именно он беспокоится, и побудите противостоять своим страхам. Для многих детей очень важно знать, что родитель рядом и поможет им пройти через страшные моменты в их жизни. ***5. Не задавайте наводящих вопросов.*** Поощряйте ребёнка рассказывать о своих чувствах, но старайтесь не задавать наводящие вопросы. Чтобы не подпитывать цикл беспокойства, просто задавайте открытые вопросы, иначе в голове будет бурлить ещё больше мыслей и тревог. **6. *Не подкрепляйте страхи ребёнка!*** Если у ребёнка был негативный опыт общения с собакой или неудачный поход на каток, очень важно, чтобы родители не вмешивались и не вынуждали детей снова взаимодействовать с чем-то пугающим и не подталкивали их к определённому решению. ***7. Призывайте ребёнка привыкать к своей тревоге***. Дайте ребёнку понять, что вы цените труд, который требуется, чтобы справиться с тревогой. Со временем это чувство будет снижаться, если дети продолжат контактировать с источником стресса. Возможно, тревожность так и не исчезнет насовсем, но именно так преодолеваются страхи. ***8. Старайтесь сделать так, чтобы период стрессового ожидания был коротким.*** Когда мы чего-то боимся, труднее всего ощущается именно тот период ожидания, который предшествует самому делу. Родителям важно проследить, чтобы такие периоды были как можно более короткими — например, если ребёнок нервничает по поводу похода к врачу, не стоит обсуждать его задолго до посещения. ***9. Обдумайте всё вместе с ребёнком.*** Иногда полезно поговорить о том, что произошло бы, если бы страх ребёнка сбылся — как бы он с этим справился? Так ребёнок сможет проговорить беспокоящие его вещи и объяснить, чего он действительно боится. А родитель, в свою очередь, может предложить пути решения проблемы. Для некоторых детей наличие плана может снизить неуверенность самым эффективным способом. ***10. Постарайтесь продемонстрировать детям здоровые способы, как справиться с тревогой*** !

*Будьте здоровы и счастливы!*