**«Возрастная специфика тревожности.**

**Причины возникновения тревожности»**

Чувство страха и тревоги возникает даже у грудных младенцев и по мере роста ребенка он все чаще испытывает эти неприятные чувства. Периодически возникающая тревога является абсолютно нормальным чувством, а вот тревожность у детей дошкольного возраста и старше – может стать серьезной психологической проблемой, требующей профессионального вмешательства.

Детская тревожность – это патологическое состояние психики, при котором ребенок испытывает постоянное чувство тревоги, вне зависимости от внешних условий. Это чувство возникает, чтобы малыш не делал и мешает ему нормально развиваться.

Количество детей, страдающих от тревожности, продолжает увеличиваться с каждым годом. Психологи связывают рост детской тревожности с изменением образа жизни, слишком быстрым ритмом жизни и завышенными требованиями, предъявляемыми современными родителями. Самостоятельно справиться с таким потоком информации психика малыша не может и тревога возникает как ответная реакция на избыточное поступление раздражителей извне.

**Почему возникает тревожность?**

Причин возникновения тревожности у детей достаточно много. Причем у детей разного возраста причины для возникновения тревожности могут быть абсолютно разными. Они зависят от степени развития нервной системы и возрастных особенностей ребенка.

**У детей от 1 года до 3** причиной страхов становится одиночество (если малыша надолго оставляют одного или исчезает мама или другой, значимый для него человек), неожиданные звуки, боль (например, страх или тревога перед медицинскими процедурами).

**Дети 3 -5 лет** переживают из-за одиночества, потери одного из родителей или боятся чего-то: замкнутого пространства, насекомых, темноты, сказочных персонажей или чего-то другого.

**В 5-7 лет** основной причиной беспокойства становится страх смерти и всего, что может к ней привести: пожара, наводнения, нападения грабителей и так далее. Кроме этого, тревогу провоцирует эмоциональная обстановка в семье – ссоры или развод родителей, плохие отношения между родственниками, разные подходы в воспитании, недостаток внимания и любви со стороны родителей и их собственные страхи, и переживания.

**В детском возрасте – до 6-7 лет**, детская тревожность возникает практически всегда «в ответ» на какие-то действия или чувства со стороны родителей и других людей, окружающих ребенка. Его поведение и чувства отражают обстановку в семье, проблемы родителей или их эмоциональное состояние. Это важно учитывать при коррекции тревожности у детей дошкольного возраста.

**У детей старше 7 лет** тревожность вызывают отношения в детском коллективе, больше всего они бояться не оправдать чьи-то ожидания, оказаться не «таким как все», не вписываться в коллектив или быть изгнанным из него. При этом, новые поводы для тревоги не вытесняют старых – ребенок не перестает переживать из-за происходящего в его семье, но эти чувства как будто «уходят на глубину». Основу мироощущения ребенка уже не составляют только его близкие, его семья, большую значимость приобретают отношения с ровесниками, но присутствующая тревожность никуда не исчезает и становится основой развития новых страхов.

**Проявления у детей**

Детская тревожность в разном возрасте проявляется по-разному. Родители, педагоги и другие люди, окружающие ребенка могут даже не догадываться о его проблемах и не пытаться помочь ему. Отличить патологическую тревожность, если она развивалась достаточно давно, очень сложно. Ребенок редко понимает и может озвучить свои чувства и переживания.

На что стоит обратить внимание при подозрении на детскую тревожность? Существуют общие признаки проблемы, которые присутствуют у всех страдающих от тревожности, независимо от возраста:

1. Нарушение сна – проблемы с засыпанием, ночные кошмары и плохой сон – с такими проблемами сталкиваются большинство детей с тревожностью.
2. Плохое самочувствие – постоянные жалобы на боль, слабость, частые простуды и ОРВИ – это тоже один из признаков тревожного ребенка.
3. Повышенное потоотделение – ладони и ступни ребенка могут быть постоянно влажными.
4. Снижение аппетита – тревожный ребенок редко хорошо ест, предпочитая «перекусы» или наоборот, «заедает» стресс различными «вкусняшками».
5. Нарушение внимания и сложности с выполнением работы, требующей сосредоточенности – таким детям тяжело долго концентрироваться на чем-то или выполнять работу, требующую повышенного внимания.
6. Нарушение поведения – в зависимости от возраста и характера ребенка это может быть плаксивость, агрессивность, капризность и так далее. Если поведение ребенка неожиданно меняется в худшую сторону и сохраняется таким на протяжении длительного времени – это повод внимательно отнестись к его психическому состоянию.
7. Появление или усиление страхов – тревожный ребенок может начать панически бояться темноты, одиночества, смерти, чужих людей или у него могут возникнуть множество мелких страхов: насекомых, высоты, воды и так далее.
8. Отказ от контактов со сверстниками. Маленькие дети нередко перестают реагировать на посторонних или наотрез отказываются расставаться с родителями, даже если до этого спокойно оставались без них.
9. Постоянное беспокойство – характерный признак тревожности. Ребенок постоянно беспокоится и переживает, он становится суетливым, не может спокойно усидеть на месте и так далее.
10. Появление стигм – при выраженной тревожности у ребенка появляются неврологические симптомы: заикание, сосание пальцев, обгрызание ногтей, накручивание волос на пальцы или любые другие, навязчивые действия. Они появляются в моменты нервного напряжения и избавиться от них самостоятельно ребенок не может.

**Как проявляется чувство тревожности у дошкольников**

У дошкольников тревожность проявляется нарушениями поведения: капризность, плаксивость, агрессивность, выраженными страхами и беспокойством. Дошкольники могут отказываться оставаться одни на ночь, «цепляться» за родителей, становиться гиперактивными и капризными. Своим поведением они стараются максимально завладеть вниманием родителей, не на секунду ни расставаться с ними, чтобы чувствовать в себя безопасности.

Возможен регресс навыков и умений: ребенок как будто «откатывается» назад, перестает разговаривать, выполнять самостоятельно какие-то действия, снова начинает проситься «на ручки» или сосать соску.

**Как справиться с тревожностью**

Справиться с тревожностью у детей разного возраста достаточно сложно, поэтому специалисты рекомендуют обязательно обращаться за помощью к психологам или детским психотерапевтам.

По мнению психологов, в 90% детская тревожность возникает из-за поведения и эмоций родителей. Это может быть постоянная тревога за ребенка, которая «транслируется» излишне ответственной и тревожной мамой, завышенные ожидания и невозможность принять особенности развития малыша или семейные проблемы, которые также становятся причиной развития патологии.

Семейная психотерапия помогает выявить основным причины возникновения тревоги и учит родителей справляться со своими проблемами, не передавая их детям. В большинстве случаев этого бывает достаточно для нормализации состояния ребенка.