**Консультация «Ели ваш малыш тревожен»**

**Тревожный ребенок**

В первые годы жизни дети находятся в постоянном потоке неизвестной информации. Ежедневно малыши встречают непонятные слова, сталкиваются с новыми явлениями и людьми. И не все легко переживают этот этап, у некоторых детей появляется повышенная тревожность. Давайте разберемся, как родители способны помочь ребенку преодолеть страхи и беспокойство.

**Внешнее проявление тревоги и беспокойства у детей**

Повышенная тревожность имеет разные проявления: учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, повышенное потоотделение, напряжение в теле, тошнота. Тревожный ребенок может не отпускать вас ни на шаг, начать заикаться, плакать, впадать в истерику. У него появляются проблемы со сном, повышенная утомляемость, проблемы со здоровьем.

Но не всегда тревога является чем-то негативным. Чувство страха мотивирует нас или помогает нам избегать опасности и конфликтов. Но если повышенная тревожность мешает нормальной жизни, тогда стоит обратить на эту проблему пристальное внимание.

**Виды тревожности у детей**

*Сепарационная тревога*

Малыш расстраивается и сильно беспокоится, когда мама или папа уходят. Подросший ребенок отказывается идти в детский сад, оставаться у бабушки. Сепарационная тревога начинает проявляться с 9 месяцев и может обостриться в 2-3 года.

*Социальная тревожность у детей*

Ребенок чувствует дискомфорт в присутствии большого количества людей, боится осуждения, не переносит шумных мест. Социальная тревожность часто возникает из-за непонимания предмета или события, а также отсутствия опыта у малыша.

*Тревожно-фобическое расстройство*

Скрытый, иррациональный страх определенных вещей или ситуаций. Например, боязнь грозы, насекомых, закрытых пространств.

**Причины возникновения тревожности у ребенка**

На развитие повышенной тревожности у детей влияет два фактора: генетика и воспитание.

Воспитание может либо усилить врожденную предрасположенность к тревожности, либо скомпенсировать ее.

При этом есть дети с повышенной чувствительностью и эмоциональностью, что является средой для развития тревожности.

Если мама сама чересчур волнительная, слишком оберегает малыша, то он будет подвержен большим переживаниям. Такая мама подсознательно не может передать ребенку инструменты для того, чтобы справиться с этим миром, принять его в несовершенстве, с определенной опасностью. Потому что сама не может справиться со своей тревожностью.

Поэтому маме нужно сперва найти способы уравновесить себя, и тогда ребенок начнет их копировать.

Вы не сможете просто так научить ребенка успокаиваться, если в вас этого нет.

**Как помочь?**

В непростой для малыша ситуации будьте рядом с ним и создавайте поддерживающую атмосферу:

* Примите эмоцию ребенка, скажите ему в момент беспокойства: «Я знаю, что тебе это не нравится». Поддерживайте малыша — покажите, что вы понимаете, как ему сложно, и верите, что он справится с трудной ситуацией. При этом дайте понять ему, что вы рядом и поддерживаете его.
* Фокусируйте внимание малыша на том моменте, который он сумел преодолеть. Например, зашел в комнату, где много людей, согласился на укол. Принятие чувств ребенка не подразумевает, что вы сделаете все возможное, чтобы избежать страшной для него ситуации. Ваши действия должны быть направлены на снижение уровня тревожности у него.
* Проговорите страх. Обсудите с ребенком, что может произойти, если случится то, чего он боится. Например, если малышу страшно отпустить вас в детском саду, поговорите об этом. Если он боится собак, расскажите, как нужно вести себя, если он окажется рядом с животным.
* Предоставьте ребенку выбор. Например, если он боится спать в темноте, спросите: «Что тебе поможет спать спокойнее: любимая игрушка, ночник или приоткрытая дверь?» Или дайте ребенку возможность самому придумать решение.
* С 3-4 лет можно научить малыша дышать во время появления тревожности или нервозности. Дыхательные упражнения помогают быстро успокоиться. Дети быстро схватывают этот инструмент. Снизить нервозность поможет: умывание холодной водой, прыжки, напряжение и расслабление мышц всего тела.
* Используйте формулу: «Выясни-вдохнови, чтобы встретиться с непростой ситуацией-вразуми». Важно вместе с малышом найти выход из сложной для него ситуации и, где уместно, научить по-другому реагировать на нее. Например, с 4-5 лет некоторые дети боятся, что в дом могут проникнуть воры. Если ребенок вам рассказывает про этот страх, объясните ему, что дом защищен, на дверях замки, в подъезде есть камера и консьерж. Ребенку важно знать, что взрослые его защищают и создают безопасное пространство для него. Детям важно услышать, что мама и папа держат все под контролем.
* Показывайте ребенку на личном примере, как вы справляетесь с негативными эмоциями, страхами и тревогой. Пусть дети видят, как вы спокойно переживаете такие моменты.

**Что не нужно делать**

*Не «раздувайте» эмоции*

Если ребенок боится собак, примите этот факт. Но не утрируйте ситуацию: не нужно, например, говорить бабушке, чтобы во время прогулки с малышом они обходили стороной всех животных. Также не рассказывайте всем, что у ребенка есть этот страх. Вы каждый раз показываете малышу, что бояться собак — правильно. И он вряд ли захочет когда-либо подойти к ним.

*Избегайте подсказок через вопросы, если вам не понятно, чего конкретно боится ваш ребенок*

Спросите:

«Что случилось?»

«Как ты себя чувствуешь?»

«Какие звуки ты услышал?»

«Что ты увидел?»

Не нужно подсказывать ему, чего он может боятся: «Ты испугался собаки, тебя напугал громкий звук?». Так мы еще глубже усиливаем страх.

*Избегайте долгого ожидания «ужаса»*

Если вы знаете, что какая-то ситуация нервирует ребенка, постарайтесь избежать ее долгого предвкушения. Если он не любит сдавать анализы или посещать врача, не надо его готовить к этому событию за три дня.

*Не прибегайте ко лжи*

Ребенок легко поймет, что вы говорите неправду, будет думать, что вы не знаете, как справиться со страхом.

*Не «обнуляйте» ситуацию, делая все возможное, чтобы ее предотвратить*

Например, если ребенок не любит чужих людей или громких звуков, и вы прикладываете усилия к тому, чтобы этого не было. Так вы лишаете ребенка возможности выработать механизмы, которые научат его справляться с высокой тревожностью. Вы поддерживаете в нем мысль «да, я не могу с этим справиться» и даете утверждение «да, это очень страшно и сложно»

- В каких ситуациях ваш ребенок становится тревожным? Что помогает ему успокоиться?