**«Детская тревожность: причины, диагностика, помощь ребенку»**

**Детская тревожность** является одной из наиболее актуальных проблем в современном мире. Высокая **тревожность** оказывает отрицательное влияние на психическое здоровье детей, тем самым осложняет жизнь **ребенка**.

Следует отличать **тревогу от тревожности**. Если **тревога** – это эпизодическое проявление беспокойства, волнения **ребенка**, то **тревожность** является устойчивым состоянием. Например, случается, что **ребенок** волнуется перед выступлениями на празднике, но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это – проявление **тревоги**. Если же состояние **тревоги** повторяется часто и в самых разных ситуациях, то следует говорить о **тревожности**.

Нередко **взрослые культивируют***«правильность»* поведения. Это может быть жесткий контроль по отношению к **ребенку**. Строгая система норм и правил, отступление от которых влечет за собой порицание и наказание. В данном случае **тревожность ребенка** может порождаться страхом отступления от норм и правил, установленных взрослыми.

Хочется выделить, что на развитие **ребенка** влияют личностные особенности **родителей**. Создание обстановки эмоционального комфорта и психологического благополучия в семье способствуют улучшения **детско-родительских** отношений и приводят к снижению уровня **детской тревожности**.

Вопрос: Как узнать, является ли **ребенок тревожным**?

Для того, чтобы понять, есть ли у **ребенка повышенная тревожность** необходимо наблюдение за ним: во время занятий, в свободной деятельности *(на прогулке, в процессе игры, общения с ребятами и со взрослыми)*.

П. Бейкер и М. Альворд советуют присмотреться, характерны ли в поведении **ребенка следующие признаки** :

• постоянное беспокойство, частые слезы на глазах;

• нервность *(например, грызет ногти)*;

• мышечное напряжение *(например, в области лица, шеи)*;

• склонность к замешательству *(краснеет, заикается и т. д.)*;

• нарушение сна (**ребенок** долго и плохо засыпает мало или совсем не спит).

Можно предположить, что **ребенок тревожен**, если хотя бы один из критериев постоянно проявляется в поведении.

Вопрос: Как **помочь ребенку**, если у него повышенная **тревожность**?

1. Прежде всего, ежедневно отмечайте успехи **ребенка**, сообщая о них в присутствии других.

2. Старайтесь делать **ребенку** как можно меньше замечаний.

3. Нельзя сравнивать **тревожного ребенка с другими детьми**. Старайтесь избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения других. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета. Лучше сравнить достижения **ребенка** с его же результатами, показателями, например, неделю назад.

4. Способствуйте повышению самооценки **ребенка**. Обращайтесь к **ребенку по имени**, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. **Ребенок** обязательно должен знать, за что его похвалили.

**Релаксационные и дыхательные упражнения для снятия мышечного напряжения ребенка**

**Упражнение *«Воздушный шарик»*.**

Упражнение направлено на снятие напряжения лицевых мышц.

Представь себе, что сейчас мы с тобой будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднеси воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувай его. Следи за губами, чтобы шарик становился все больше и больше. Дуй осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажи мне свой шарик. (Упражнение можно повторить 3 раза)

**Упражнение *«Драка»*.**

Упражнение направлено на расслабление мышц нижней части лица и кистей рук.

Представь, что ты поссорился с другом. Вот–вот начнется драка. Глубоко вдохни, крепко–крепко сожми челюсти. Пальцы рук зафиксируй в кулаках, до боли вдави пальцами в ладони. Затем, а может не стоит драться? Выдохни и расслабься. Ура! Неприятности позади!

**Упражнение *«Танцующие руки»*.**

Упражнение направлено на внутреннее расслабление **ребенка**.

Нужно разложить большие листы оберточной бумаги *(или старые обои)* на полу. Пусть **ребенок** возьмет в обе руки по мелку понравившегося цвета. Ляжет спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. Когда зазвучит музыка с закрытыми глазами начать обеими руками рисовать по бумаге. Двигать руками в такт музыке. Потом посмотрите, что получилось. Упражнение проводится под музыку и длится 2-3 минуты.

**Рекомендаций по профилактике тревожности:**

1. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте **ребенку без всяких причин то**, что вы разрешали раньше.

2. Учитывайте возможности **ребенка**, не требуйте от него того, что он не может выполнить. Если **ребенок** затрудняется в выполнении задания, лучше окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить его.

3. Доверяйте **ребенку**, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.