**Как распознать тревожных детей?**

Тревожных детей отличает неуверенность в себе и крайне неустойчивая самооценка. Им присуще постоянное чувство страха, которое не позволяет заявить о себе и своих способностях в окружающем социуме и проявить инициативность. Они довольно послушны, однако всячески стараются избегать излишнего внимания как от посторонних, так и родных.

**Формы проявления тревожности у детей**

*Создание своей системы «ритуальных» действий*

Психологи отмечают, что выполнение элементарных механических движений, к примеру, завязывание небольших узелков, перебирание пальцами, рисование ручкой на листе бумаги, позволяет детям регулировать тревожность и контролировать это чувство в момент его усиления. Поэтому подверженные чрезмерному волнению и переживаниям малыши в случае возникновения эмоционально некомфортной ситуации четко следуют своему плану действий. Они просто фокусируются на его исполнении и отвлекается таким образом от своих страхов.

*Уход в мир фантазий*

Фантазии и мечты отлично помогают пережить сложности, возникающие в реальном мире. Поэтому в случае переживания конфликта, неприятной ситуации и проч. дети начинают фантазировать. Это дает им возможность отвлечься.

Погружение в придуманный мир позволяет тревожным детям снизить градус негативного эмоционального восприятия действительности

*Проявление агрессии*

В ряде случаев повышенная тревожность может спровоцировать возникновение агрессии. Чтобы взять под контроль свои эмоции тревожный ребенок начинает жить по принципу «чтобы не бояться, надо чтобы боялись меня».

*Проявление апатии*

Еще одна негативная сторона проявления тревожности – это возникновение апатии. И она, как признают специалисты, пожалуй, более коварна своими последствиями, чем агрессия. Транслируемое ребенком безразличие, порой, излишне нарочито, может сбить с толку родителей и привести к неправильной оценке его эмоционального состояния.

*Болезнь*

В современном обществе, наверное, чуть ли не каждый человек сталкивался с тем, что постоянно подавляемый стресс и переживания со временем выливаются в какое-либо заболевание. Оно может проявляться как учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение, нарушение пищеварения, так и более серьезными симптомами. В таком случае эмоциональное состояние человека поддерживается в норме, а физическое – ухудшается. Это актуально и для детей. Поэтому частые простуды, головные боли, аллергические реакции и проч. могут быть ответной реакцией детского организма на внутренние эмоциональные переживания. Кроме того, дополнительную разрядку ребенку дает значительное снижение требований родителей к нему в момент болезни.

С помощью чего еще можно определить тревожного ребенка? Смотрите в видео ниже:

Влияние семейного воспитания на эмоциональное здоровье детей

В большинстве случаев тревоги и переживания являются следствием возрастных трансформаций, которые переживает ребенок в ходе взросления. И зачастую они носят временный характер. Если своевременно их идентифицировать и деликатно скорректировать, то, как правило, для детской психики они проходят бесследно.

В противном случае, когда эмоциональное неблагополучие ребенка усугубляется и не поддается корректировке, это должно стать сигналом для родителей о наличии серьезной проблемы. Ее причины, в первую очередь, следует искать в своем поведении и выбранных методах воспитания.

**Типы семейного воспитания, провоцирующие возникновение тревожности**

***Гиперопека***

Проявления чрезмерной заботы могут навредить процессу формирования личности ребенка

Беспрекословное удовлетворение потребностей и выполнение желаний ребенка со стороны родителей может привести к тому, что дорогое чадо вырастет капризным и тираничным. Освобождая его от обязанностей и ставя прихоти малыша во главу интересов всей семьи, взрослые культивируют таким образом в нем чувство собственной исключительности, что в дальнейшем обязательно породит сложности в процессе социализации ребенка. Неумение быть гибким, отзывчивым по отношению к окружающим, их потребностям, может стать причиной возникновения психологического дискомфорта и, как следствие, повышенной тревожности.

Тот же эффект получат родители, постоянно одергивающие и тотально контролирующие каждый шаг своего малыша, а также вводящие чрезмерное количество правил и ограничений.

Его превосходство уже и так абсолютно признается близкими людьми. Поэтому любой конфликт с ними, особенно с родителями, будет восприниматься крайне болезненно. А рано или поздно запросы ребенка в условиях вседозволенности будут расти, что неизбежно приведет к столкновению со взрослыми. В этом случае его поступки и поведение будут получать негативную оценку, что может подорвать чувство уверенности в себе. Если такие ситуации будут повторяться в семье регулярно, то возникшее однажды чувство беспокойства утвердится и перерастет в тревожность.

Гиперопеке близок***симбиотический тип воспитания***, в результате которого ***у ребенка складываются очень тесные взаимоотношения с одним из родителей***. Как правило, к такому типу воспитания предрасположены взрослые, которых также отличает повышенная тревожность и мнительность. Свои страхи они автоматически транслируют на психику детей в ходе установления тесного контакта.

### *Гипоопека*

Гипоопекой называется тип воспитания, в рамках которого ***ребенку со стороны взрослых уделяется минимум внимания***. Он предоставлен сам себе и вынужден заботиться о своих потребностях самостоятельно. Имея перед собой пример друзей, у которых в семье отношения складываются противоположным образом, он невольно начинает сравнивать и ощущать себя ненужными. Такие негативные эмоции не могут не отразиться на психике ребенка. Появляется комплекс неполноценности, который может проявляться на протяжении всей жизни.

### *Безнадзорность*

Это ***высшее проявление гипоопеки***. При таком отношении ***ребенка в семье просто не замечают***. В этом случае существует угроза задержки развития или возникновения психических нарушений.

### *«Золушка»*

При такой модели взаимоотношений в семье ***ребенок не получает ни ласки, ни любви***. Он растет с ощущением ненужности и болезненно воспринимает частые сравнения с другими детьми, которых родители называют в его присутствии лучшими. Отсюда стремление быть похожим на идеального, по мнению родителей, ребенка.

Постоянный стресс, испытываемый в семье, приносит эмоциональное страдание и заставляет ребенка искать утешение в мире фантазий.

### *«Ежовые рукавицы»*

Тут комментарии излишни. ***Тотальный контроль, эмоциональное давление, завышенные требования со стороны родителей приводят к тому, что ребенок растет в постоянном страхе***. Он испытывает чрезмерное психологическое напряжение, которое сказывается на поступках и действиях и предопределяет характер его эмоционального развития.

### *«Под грузом неоправданных надежд»*

Родители, испытывающие трудности в самореализации, часто пытаются воплотить свои амбиции в детях. В связи с чем на них возлагается повышенная ответственность, не всегда посильная им в силу возраста и эмоциональной незрелости. ***Чувство несоответствия ожиданиям любимых мам и пап неизбежно рождает внутренние противоречия***, которые также могут привести к возникновению неврозов.

### *«Культ болезни»*

В ситуации, когда ребенок имеет хроническое заболевание, вполне понятно стремление родителей предвосхитить желания своего чада и оградить его от беспокойств и выполнения каких-либо обязанностей. Та же модель поведения применима, когда родители пытаются предотвратить угрозу надвигающейся болезни и проявить чрезмерную предупредительность. В связи с этим ***у ребенка может сложится впечатление, что болезнь дает ему привилегии, он вправе рассчитывать не только на сочувствие и сострадание, но и на всевозможные поблажки***. В данном случае родителям важно не перегибать палку и все-таки трезво оценивать ситуацию и состояние ребенка. В противном случае риск вырастить изнеженного, постоянно беспокоящегося за свое здоровье человека очень велик.

### *Бессистемное воспитание*

Бывают семьи, в которых родителям сложно договориться о целях и методах воспитания детей. И каждый из взрослых пытается практиковать свою модель, порой, диаметрально противоположную модели партнера. В результате ***ребенок не в состоянии понять, что же ему позволительно, а что – нет, кого слушать, а кого – нет***. Жизнь в такой полюсной системе также может привести к стрессу и повышенной тревожности.

## Заключение

Воспитание детей – тема, над которой можно рассуждать бесконечно, а в итоге так и не прийти к общему знаменателю. Можно долго спорить об эффективности раннего развития, о степени допустимой строгости и любви, об объеме факультативных занятий и просмотре телевизора и прочее. Но все же есть типичные ошибки родителей, которые объективно могут привести к появлению серьезных психических проблем, одна из которых – тревожность у детей. Как отмечают школьные психологи, процент ребят которые испытывают постоянное внутреннее беспокойство из года в год растет. А это значит, что современным родителям стоит более ответственно подходить к воспитанию своих детей и внимательнее следить за их эмоциональным здоровьем.

**Шевцова Ирина Анатольевна**,

педагог-психолог

«МДОУ Детский сад№ 1»

 общеразвивающего вида