

Бюджетное учреждение  
«Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
города Омска

**Единая служба**



поддержки семей, имеющих детей  
города Омска

**Альманах  
«ТЕРРИТОРИЯ УСПЕШНОГО РОДИТЕЛЬСТВА»  
(методические рекомендации)**

**ВЫПУСК 53**

**Причины и профилактика  
детской тревожности**



# Тревожность

Тревожность – патологическое состояние, обусловленное регулярным возникновением тревоги даже по незначительным обстоятельствам. Сегодня тревожность считается индивидуальной психологической особенностью, которая определяется частыми переживаниями, цикличным состоянием тревоги, в запущенных случаях – состоянием паники или паническими атаками (ПА). Причем важно отметить, что все вышеперечисленные психологические состояния возникают вне зависимости от той или иной неблагоприятной ситуации.

Таким образом, данные состояния не имеют конкретной причины. Следует обращать внимание на хроническую тревожность, замечая ее у себя или близких вам людей, т.к. последствия могут быть серьезные: зачастую тревожность перерастает в психологические нарушения.

## Причины детской тревожности

Повышенная детская тревожность – одна из самых распространенных психологических проблем у детей разного возраста. Важно отметить, что тревожность у детей может быть симптомом развивающегося невроза, поэтому закрывать глаза на тревожное состояние ребенка крайне не рекомендуется.

Рассмотрим причины повышенной тревожности у ребенка. Тревожность у детей может быть следствием:

- переутомления и недосыпания;
- нервного напряжения;
- зависимости, в т.ч. от электронных гаджетов;
- страха повторения какого-либо негатива;
- внутренних конфликтов;
- генетических особенностей работы нервной и эндокринной систем;
- применения медикаментозных препаратов;
- гиперконтроля со стороны родителей, боязни не оправдать ожидания;
- навязчивых мыслей;
- буллинга со стороны сверстников.

Важным фактором является и то, что детская тревожность может возникнуть в любой возрасте, в том числе и у детей раннего возраста.

## Как выявить тревожного ребенка?

Повышенная тревожность у ребенка 2 года и ранее. Симптомы: беспокойное поведение, плохой сон и аппетит, частый плач. Чаще всего причинами повышенной тревожности у детей раннего возраста являются родовые травмы, развивающиеся вирусные или бактериальные заболевания, а также нарушения со стороны нервной системы.

Тревожность у детей дошкольного возраста. Симптомы: пассивное, скромное поведение или напротив – несвойственная гиперактивность, раздражительность, агрессия, признаки паранойи, апатия к окружающему миру, нежелание развиваться и изучать что-то новое, отказ от привычных любимых занятий и игр, ночные

страхи и кошмары. Причинами тревожности у детей дошкольного возраста становятся, как правило, проблемы в социуме: это могут быть как нарушения микроклимата в семье, так и трудности в детском саду. При повышенной тревожности у ребенка 5 лет и старше симптоматика может быть не яркой – часто тревожные дети замыкаются в себе и не делятся переживаниями с родителями.

Тревожность у детей школьного возраста. Симптомы: быстрая утомляемость, головные боли и головокружения, расстройства пищеварения, повышенное волнение и частое потоотделение, скудный или чрезмерный аппетит и нарушение сна, ранимость и чувствительность, ночные страхи и кошмары, низкая самооценка (кстати, о проблемах в оценке личности у детей мы писали в предыдущей статье). Основной причиной тревожности у детей школьного возраста является, прежде всего, адаптация в школе и резко возросший уровень ответственности. Повышенная тревожность у ребенка 7, 8, 10 лет – одна из самых часто встречающихся психологических проблем детей школьного возраста. К слову, школьная тревожность у детей может появиться и в более позднем возрасте, например, в старших классах, когда на юношей и девушек ложится груз ответственности в виде экзаменов и дальнейшего поступления в вуз.

## **Критерии определения тревожности у ребенка**

Следует обратиться к детскому психологу, если хотя бы один из факторов, перечисленных ниже, циклически и/или часто проявляется в поведении ребенка:

1. Постоянное беспокойство, тремор.
2. Плохая концентрация внимания.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи или рук).
4. Чрезмерная раздражительность и/или агрессия.
5. Нарушения сна, ночные кошмары, вздрагивания.
6. Нервные тики, подергивания.
7. Скованность и несвойственная скромность.
8. Наличие сильных страхов.

### **Признаки тревожности:**

К особенностям тревожного ребенка относятся следующие поведенческие факторы:

1. Ребенок не может долго держать внимание на чем-либо, плохо сосредотачивается.
2. Любая задача вызывает беспричинное беспокойство, напряжение и/или скованность.
3. Ребенок краснеет и смущается в незнакомой или непривычной обстановке.
4. Малыш часто говорит о напряженных ситуациях, жалуется на ночные кошмары.
5. Часто холодные и влажные руки. Отмечается потливость в нежаркие дни.
6. Имеются проблемы с аппетитом.
7. Отмечается беспокойный сон. Ребенок испытывает сложности с засыпанием, отказывается спать без света, просит родителей спать с ним.
8. Часто пугается, многое вызывает у ребенка страх.
9. Часто расстраивается, не может сдержать слезы.

10. Не любит браться за новое дело, не уверен в себе и своих силах.
11. Боится трудностей.

## **Как помочь тревожному ребенку?**

1. Первым делом родителям необходимо наладить обстановку в семье, создать гармоничный, спокойной микроклимат, где ребенок сможет чувствовать себя в полной безопасности.
2. Далее необходимо снизить требования. Ребенок не должен бояться сделать что-то не так, а родителю надо постараться стать другом, а не наставником, особенно если случилось так, что малыш страдает повышенной тревожностью.
3. Не вешайте ярлыки и не сравнивайте своего ребенка ни с кем. Ваш – самый лучший. Покажите и докажите ему это.
4. Не запрещайте и не ограничивайте своего ребенка в целесообразных желаниях. Он – полноценная личность и способен сам отвечать за свои поступки.
5. Не подрывайте авторитет значимых для него людей.
6. Совместно найдите хобби, которое увлечет вашего ребенка. И помогите ему реализовываться в этой сфере.
7. Слушайте и слышите своего ребенка. Доверие – высшая ступень в отношениях родителя и ребенка.
8. Будьте честным и принимайте все особенности своего ребенка, какими бы они ни были.
9. Не ругайте и не повышайте тон на ребенка или в его присутствии. Каждый способен вести конструктивный диалог, и ребенок – не исключение. Помните, что ваш малыш не должен вас бояться! Это самое главное правило здорового родительства.
10. Если преодолеть повышенную тревожность не получается собственными силами, не пренебрегайте посещением специалиста – обратитесь к детскому психологу!

Не забывайте, что такое, казалось бы, незначительное расстройство как тревожность может привести к серьезным психологическим нарушениям: неврозу, паническим атакам, ПРЛ (параллельное расстройство личности), биполярному расстройству, параноидальному расстройству, психозу, депрессии, неврастении, ОКР (обсессивно-компульсивное расстройство), РПП (расстройство пищевого поведения), фобиям, ассоциальному поведению и т.д. Раннее выявление тревожности у детей поможет быстрее преодолеть это негативное психологическое состояние!

### **Повышение самооценки**

Хорошим решением со стороны родителей станет работа над формированием правильной самооценки ребенка, а также максимальное содействие в ее повышении. Зачастую именно заниженная самооценка становится причиной развития тревожности. Как проверить самооценку ребенка и что делать, чтобы она повысилась, читайте в предыдущей статье «Самооценка: способы развития адекватной самооценки у ребенка» от психологов детских нейропсихологических центров Альтера Вита.

## Обучение детей умению управлять своим поведением

В ходе коррекционной работы с тревожными детьми психологи используют различные игровые подходы. Что необходимо для грамотной коррекции:

- Игры с правилами, требующие от детей умения управлять своими действиями, а также подчиняться правилам и нормам (например, «Командуй действиями товарищей»).
- Игры, направленные на умение работать по образцу («Танграм», «Рисование по образцу»; «Копирование по точкам» и др.).
- Задания на придумывание игр с правилами, которые способствуют формированию самостоятельности и организованности детей (например, «Большая черепаха», «Порядок»);
- Релаксационные упражнения на снятие эмоционального напряжения, которые позволяют выплеснуть накопившееся негативное состояние и ощутить свое тело;
- Театр - проигрывание сказок по ролям, что способствует снижению эмоционального напряжения и формирует уверенность в себе.
- Игры на телесный контакт для снятия мышечного напряжения.
- Арт-техники (рисование, лепка, использование песка)

## Профилактика детской тревожности

Чтобы предостеречь ребенка от развития тревожности, следуйте следующим правилам:

1. Контролируйте самооценку своего ребенка. Работайте над формированием адекватной самооценки. Выделяйте достоинства, хвалите и поощряйте своего ребенка.
2. Обучайте ребенка умению управлять своим поведением. Особенно это важно в ситуациях, которые вызывают у него реальное беспокойство и растерянность.
3. Обучайте ребенка расслаблению. Дзен важен для всех, а в случае с тревожностью – особенно, так как состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц.

## Рекомендация родителям

Тревожный ребенок – не самая страшная проблема, с которой могут столкнуться молодые родители в процессе воспитания своего малыша. Однако это состояние – та самая ситуация, с которой можно и нужно бороться. Не опускайте руки, наладьте взаимоотношение со своим ребенком, создайте гармоничный микроклимат внутри семьи. Выслушайте малыша и примите его проблему с полной серьезностью, даже если вам кажется, что тревожность вызвана незначительными обстоятельствами. То, что вам видится пустяком, для него, возможно, – целый мир. И не пренебрегайте консультацией профессионалов! Мы с уверенностью можем сказать, что после нескольких занятий с детским психологом вы увидите конкретные улучшения, а полноценный курс поможет полностью уйти от проблемы повышенной тревожности у ребенка.