

Почему ребенок становится тревожным? Можно ли это перерасти?

Тревожность — это повышенная склонность к переживанию эмоционального беспокойства, дискомфорта, волнения. Она может быть связана с ожиданием и предчувствием неприятных ощущений или опасности.

Тревожность это:

- Определенное восприятие мира.
- Определенный способ мышления.
- Определенный способ обращения со своими эмоциями.



Для тревожного ребенка окружающий мир – пугающий и враждебный. Ребенок с трудом устанавливает новые контакты или избегает их вовсе. Он ищет поддержку и защиту в значимом близком (как правило, в матери), зачастую демонстрирует свою беспомощность и несамостоятельность, чтобы привлечь его внимание и получить чувство защищенности. Со временем это может перерасти в заниженную самооценку, склонность к перекладыванию ответственности и несамостоятельность, стремлению занять позицию жертвы.

Внутри тревожности всегда лежат страхи и ощущения небезопасности.

Что помогает детям иметь меньше тревоги в детстве?

- Стабильность во всем, и в крупном и в деталях.
- Взрослость в родителях. Ответственные, мудрые, **последовательные** родители.
- Ясность – когда случается то, что ребенку непонятно и не входит в его картину мира – объяснение происходящего доступным для него языком.
- Эмоциональная настроенность на ребенка. Когда родитель чувствует потребности ребенка, видит нужду за поведением.
- Своевременный эмоциональный отклик. Когда родитель в ресурсе и в состоянии откликаться на нужды ребенка.

Не всегда это возможно. Жизнь бывает разная. Кто-то куда-то срочно уезжает, рождаются новые члены семьи, меняются школы, случаются болезни и т.д. **Что же делать, чтобы тревожность не развилась?**

С ребенком должен быть хотя бы один взрослый, который **останется взрослым** в трудной ситуации, будет откликающимся, будет разговаривать, а также будет помогать проживать все случающиеся изменения. В течение всего детства мы помогаем детям справляться, и тогда эта помощь будет встроена в их настройки психики. Вырастая, они смогут пользоваться этой помощью уже самостоятельно. Для этого не будет требоваться больших усилий, специального времени. Это будет естественно. Соответственно, чем больше стресса было в детстве, с которым ребенок оставался один на один, тем меньше стрессоустойчивости будет во взрослом возрасте. Сам по себе стресс не является чем-то плохим. **Через стресс мы развиваемся.** Важным здесь становится то, как мы с этим стрессом справляемся. Существует и обратная ситуация – когда у ребенка дефицит стресса – это закладывает нереалистичную картину о мире и не формирует необходимых навыков самопомощи.

Тревожность во взрослом возрасте также рассматривается как способ не жить, не быть в настоящем. Я как будто зависаю/замираю в своих страхах. Это помогает мне избегать реальной жизни, той, что случается прямо сейчас. Тревожность невозможно перерасти, можно научиться с этим обращаться.