

Как снизить тревожность у детей младшего школьного возраста?

У детей младшего школьного возраста эмоциональная сфера наиболее пластична, восприимчива и уязвима. Повышенная тревожность в этом возрасте зачастую связана с изменением условий деятельности и адаптации к новой среде – школе. Надо понимать, что определённый уровень тревожности является естественным и обязательным, а повышенный уровень – это уже проявление неблагополучия личности и лежит в основе ряда психологических трудностей ребёнка (дети с повышенной тревожностью чрезвычайно чувствительны к результатам собственной деятельности, обострённо относятся к ошибкам и неудачам, им трудно адекватно оценить свои результаты, принимать решение относительно правильности или неправильности совершаемого ими действия, постоянно находятся в напряжении в ожидании оценки со стороны взрослых и т.д.).

Как же понять что у ребёнка повышенный уровень тревожности?

Вот некоторые типичные признаки, на которые следует обратить внимание:

- 1. Физические симптомы:*
 - бессонница или проблемы со сном;
 - желудочные боли, головные боли или другие физические боли без видимой причины;
 - повышенная утомляемость и слабость;
 - недомогание или сниженный аппетит.
- 2. Ребенок может становиться более раздражительным и беспокойным.*
- 3. Избегание общения с другими детьми, старается избегать школьных мероприятий.*
- 4. Постоянно выражает опасения или беспокойство по разным поводам, например, о своей безопасности, успехах в учебе или отношениях с другими детьми.*
- 5. Остро реагирует на критику, воспринимая ее как угрозу.*
- 6. Снижается концентрация внимания.*
- 7. Ребенок может проявлять физическое напряжение, такое как дрожь, беспокойное движение ногами или руками.*

8. *Тревожные дети могут стремиться к контролю над ситуацией или бояться потерять контроль.*

9. *Перфекционизм: могут быть чрезмерно критичными к себе и ставить перед собой высокие стандарты, что может вызвать тревожность, если не удаётся их достичь.*

10. *Некоторые дети могут проявлять физические тики, такие как нервное моргание, покачивание ногой или скрежетание зубами.*

Важно помнить, что каждый ребёнок уникален, и тревожность может проявляться по-разному у разных детей. Если Вы замечаете у ребёнка признаки тревожности, важно обратить на это внимание и обсудить с ним его чувства и переживания. Поддержка со стороны родителей и педагогов может сыграть важную роль в помощи детям справиться с тревожностью.

Как же помочь ребёнку снизить тревожность?

1. **Стабильный режим дня** (совместно с ребёнком создайте расписание с определенным временем для уроков, игр, еды и сна. Постоянство в расписании поможет детям чувствовать себя более спокойно и уверенно).

2. **Достаточный сон** (детям младшего школьного возраста требуется около 9-11 часов сна в ночь. Недостаток сна может усугублять тревожность).

3. **Здоровое питание** (обеспечьте ребёнка сбалансированным питанием, которое включает в себя фрукты, овощи, полезные белки. Питание влияет на общее самочувствие и настроение ребёнка).



4. **Слушайте и поддерживайте** (поддержка и общение с ребёнком позволяют ему выразить свои чувства, поделиться с Вами своими переживаниями).

5. **Хвалите ребёнка не только за его достижения, но и мотивацию к действию.** Это укрепит его уверенность и снизит тревожность.

6. **Поощряйте ребёнка**

взаимодействовать с другими детьми. Учите его навыкам общения и разрешению конфликтов (это можно делать рассказывая сказки или придумывая истории, в которых герой попадает в разные сложные ситуации и успешно с ними справляется; можно изображать в виде игры, обсуждая, почему та или иная ситуация произошла и что можно было бы сделать по-другому для эффективного взаимодействия).

7. **Учите ребёнка простым методам расслабления,** таким как глубокое дыхание или расслабляющая музыка. Это может помочь справиться с тревожностью.

8. Вместе занимайтесь физической активностью (физическая активность помогает расслабиться и снижает стресс. Поощряйте ребёнка заниматься спортом или участвовать в физических играх).

9. Участвуйте в школьной жизни (вовлекайтесь в образовательный процесс, посещайте родительские собрания и встречи с учителями. Это может помочь ребёнку чувствовать вашу поддержку и уверенность).

10. Если тревожность ребёнка всё-таки становится серьёзной проблемой, обратитесь за помощью к психологу.

Помните, что каждый ребёнок уникален, и требует индивидуального подхода. Ваша любовь и внимание даёт ребёнку чувство защищённости и спокойствия.

*Корецкая М.В. - психолог отдела общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга
(август 2024)*