**За останні роки не тільки у батьків, а й у дітей значно зріс рівень стресу, на який вони реагують підвищенням тривожності. Цей стан може виражатися дуже по-різному і провокувати інші розлади, наприклад, дефіцит уваги і гіперактивності.**

У деяких дітей тривожність проявляється в агресивній поведінці, у інших – це відсторонення і  замкнутість. Боротися з дитячою тривожністю потрібно обов’язково, але варто бути готовим до того, що допомогти дитині знайти спокій буде нелегко.

**Як допомогти стривоженим дітям?**

Чимало батьків помічають тривожність своїх дітей, але не знають, чи слід з цим щось зробити? Якщо дитина не може подолати почуття тривоги і воно переслідують її постійно, безумовно, їй необхідна допомога. Як правило, без підтримки фахівця подолати почуття тривоги буде складно. Але якщо не намагатися з цим боротися, існує велика ймовірність, що в дорослому віці людина буде страждати від депресії і тривоги настільки сильно, що їй буде потрібно тривала терапія. Тому до роботи з подолання дитячої тривожності важливо підключити всю сім’ю і постійно «опрацьовувати» важкі для дитини ситуації. Потрібно з’ясувати, звідки береться страх, за яких умов запускається почуття тривоги і дати дитині відчуття безпеки.

**форми подолання тривожністі:**

**Почуття безпеки.** Починати терапію потрібно з того, що показати дитині: що б не трапилося, є люди (родичі, друзі), які завжди її підтримають. Коли дитина нервує, їй потрібно нагадувати, що вона у безпеці і давати можливість розповідати про всі свої страхи. Визначте час і безпечне місце, в якому дитина може виговоритися.

**Рішення проблеми.** Страхи і дорослих, і дітей часто бувають нічим не обгрунтовані. Але якщо дорослий це хоч частково розуміє, то для дитини все набагато складніше. З тривожною дитиною треба частіше промовляти проблемні ситуації і показувати безліч варіантів вирішення проблем і конфліктів, пропонуючи вибирати і пояснювати свій вибір. Якщо дитина наполягає на негативному варіанті – проговорюйте з нею до кінця. Наприклад, ти забув слова вірша на святі, і що сталося далі? Дитина повинна «побачити» ситуацію і зрозуміти, що його страх не настільки великий, як йому здається.

**Подолання страху.** Навчайте дітей поступово долати страхи. Якщо дитина боїться собак – можна з’їздити до  зоопарку, страх грози і грому «лікується» розповіддю про погодні явища. Однією з кращих терапій є малювання страху. При цьому страх можна показати страшним вовком, потім розрізати малюнок, а пізніше – склеїти його, надавши вовку інші «добрі» риси. Так ви показуєте, що страх іноді викликають речі, страшні лише на перший погляд.

**Власний приклад.** Часто тривожні діти ростуть в тривожних сім’ях. Якщо хтось із членів сім’ї страждає від підвищеної тривожності (а іноді це батько й мати) і демонструє її дитині, це тільки розвине дитячі страхи. Дитину треба по можливості захищати від обговорення проблем, оскільки вона не розуміє їх масштабу і складності. Батьки повинні самі демонструвати впевненість, але також і показувати, що в їх житті теж були неприємні ситуації і розповідати, як вони з ними впоралися. Кращий спосіб у чомусь переконати дитину – це, як завжди, показати власний приклад!

Тривогу дитини можна подолати, якщо проявити до її почуттів достатню увагу, навчити її виражати емоції і показати способи вирішення проблеми.

