Тревожность у подростков: на что обратить внимание?

**[](http://www.psyhosoma.com/wp-content/uploads/2016/07/dopustima-li-fizicheskaya-sila-v-vospitanii-podrostkov.jpg)**

Под понятием «тревожности» обычно подразумевают чувство опасения и беспокойства. Бывают такие моменты, когда тревога  помогает нам в решении некоторых повседневных ситуаций и способна мобилизовать организм для принятия того или иного решения (ситуативная тревожность).

Если тревожность из временного явления перерастает в поведение, которое  возникает в любых сферах бытия (объективно у благополучных тоже), она  становится устойчивой чертой личности. Такие личности называются тревожными.

Истоки любых проявлений характера у человека лежат и тянутся из детства. **[разметка](https://psyhosoma.com/trevozhnost-u-podrostkov-na-chto-obratit-vnimanie/)**Тут очень важно в воспитании ребенка соблюдать некоторые критерии и быть наблюдательным в проявлениях его эмоционального состояния.

**Повышенная тревожность у подростков**

Как же можно определить и выявить чрезмерную тревожность у ребенка? Такие дети часто подавлены, настороженные, им трудно устанавливать контакты с окружающими**[разметка](https://psyhosoma.com/trevozhnost-u-podrostkov-na-chto-obratit-vnimanie/)**. Мир представляет для них опасность.  Со временем формируется и устанавливается заниженная самооценка и пессимистический взгляд на свое будущее.

Причины возникновения повышенной тревожности могут быть разнообразными. Но чаще всего это повышенная тревожность в самой семье. Ребенок с раннего детства «срисовывает» поведения родителей. И когда он находятся в постоянном напряжении и мнительности, то в скором времени это негативно отразится и на самом ребенке. Зачастую этому служат источники информации. Стоит обращать внимание на то, что ребенок читает, смотрит и откуда черпает свои знания и получает сведения.

Ну и самым важным является воспитание. Огромную роль в развитии тревожности у детей играет авторитарный стиль воспитания. Родители могут подавить собой способность у ребенка самостоятельности и развить чувства страха перед родителями, такие как не оправдать их ожиданий, боязнь поступать не так как ему велят, а также развить неспособность к собственному мнению и подавленную самооценку.

В возникновении повышенной тревожности имеют место гендерные различия. В младшем и дошкольном возрасте (до 12 лет) тревожность чаще выпадает на мужской пол. Девочки подвергаются этому преимущественно после двенадцати лет (в подростковом возрасте). При этом и ситуации различны. Так как девочки более сосредоточены на взаимоотношениях с другими девочками и в принципе с коллективом, то у мальчиков-подростков присутствует страх быть наказанными взрослыми или побитыми сверстниками.

**Как предотвратить повышенную тревожность у подростков**

Взрослые играют главную роль в избежании становления тревожности, как устойчивой черты личности. Родителям следует контролировать свои реакции и действия на различные ситуации и обстоятельства по отношению к ребенку (подростку).

1. Не внушать ему представления о мире только со стороны негативной, т.е. рассказывать ему только лишь о препятствиях и неудачах на пути, а также о возможности их решения.
2. Менее требовательно относиться к деятельности ребенка. Вечная борьба за результат и становления акцента на достижение целей может повысить риск возникновения тревожности из-за страха не оправдать ожидания взрослых.
3. Похвала не должна быть только за успехи, а должна просто присутствовать только от того, что он ваш ребенок. Вызванные искусственно чувства страха не помогут ему достичь нужных результатов, а наоборот будут его пугать и тормозить на пути достижения цели.

Дети скрывают свои тревожные ощущения за привлечением внимания методом хулиганства, шумного поведения, выходок. Такие дети ищут понимание и одобрение, а своим поведением достигают иного результата.

**Уровень тревожности подростков может быть серьезным сигналом**

Иногда такое поведение у подростков является признаками депрессивного или тревожного расстройства, что значительно мешает успеваемости, особенно, у тех, которые ранее были упорядоченными в поведении и хорошо учились. Повышенная тревога может активировать вегетативную нервную систему, и тогда наблюдаются избыточная потливость, учащенное сердцебиение, повышение артериального давления, покраснение лица и шеи, а также нарушения сна. Нередко проявлениями повышенной тревожности наблюдаются пищевые нарушения, такие, как булимия или анорексия.

Также повышенная тревожность может быть следствием ранней влюбленности.

От недостатка внимания такие дети начинают много фантазировать. Придумывают истории о своей личности и всячески стараются привлечь к себе внимание, дабы занять все время взрослых своей персоной. Многие дети стараются угодить своим поведение взрослым, заслужить одобрение и становятся чрезмерно дружелюбными.

Родители часто довольны и их устраивает такая модель поведения детей. Но это никак не положительное качество. Такая модель поведения может закрепиться и перерасти в зависимость, сопровождая его на протяжении всех последующих этапах развития и взросления.

**Как помочь подростку при повышенной тревожности**

В домашних условиях родители могут попробовать выполнить с ребенком задание, которое выделит и подкрепит его уверенность, а также приглушит страх перед каким-либо действием.

Например, вы не можете уговорить ребенка начать заниматься тем или иным делом. Попросите его вообразить себя маленьким  ребенком, который способен на те или иные действия гораздо в меньшей мере, чем он. Как пример, не научился считать, писать или по-просту не знает алфавит. После пусть вообразит себя ребенком, для которого под силу решение этого задания. Таким образом, он убедится, что он способнее неумехи и если приложить усилия, то он справится с заданием.

Также помогите разобрать такие нюансы как «могу» и «не могу». Попросите ребенка объяснить самому себе, в чем является его неспособность и после выделить то, что на данный момент он может сделать. Покажите то, как близко он приблизится к результату, приложив старания. Объясняя при этом ребенку, что каждый в силу своей индивидуальности может не всегда справиться с каким-либо заданием, но если прилагать усилия то можно достигнуть желаемого результата.

Помощь такому ребенку может быть разнообразна. И если не смотря на хороший микроклимат в семье, а также старания родителей, повышенная тревожность продолжает беспокоить ребенка (подростка), обращайтесь за помощью к психологу, психотерапевту. Эти специалисты помогут решить психологические проблемы у вашего ребенка, и тревога уйдет, а на его устах снова появится улыбка! Но если у подростка будут оставаться вышеуказанные болезненные проявления — обращайтесь к психиатру. Не надо бояться. Только специалист может по-настоящему помочь в решении проблемы!