**Как подростку справиться с тревожностью: советы для детей и их родителей**



**Плохие новости, проблемы в отношениях с семьей, друзьями, неизвестность в будущем, приближающиеся экзамены — причиной для возникновения тревожности у подростка может стать что угодно. Как ему помочь, а заодно и себе, вы найдете информацию в этой статье.**

Для современных подростков тревожность — проблема актуальная. Почему? Причин несколько:

* Определенное событие, которое вызвало яркие отрицательные эмоции. Подросток может бояться повторения такой ситуации, поэтому старается держать все под контролем. Если контролировать не получается, он паникует.
* Внутренние конфликты подростка. Здесь обычно сталкиваются реальное и идеальное начало своего «я»: хочется быть вот таким, но не всегда получается.
* Воспитание. Зачастую родители очень требовательны к своим детям, но не всегда подросток может оправдать эти ожидания. Как следствие — заниженная самооценка, постоянные переживания о том, что родители расстроятся, неуверенность в себе.
* Влияние школы. Учебная тревожность: у ребенка что-то не получается, родители и/или преподаватель ругаются, ученик начинает переживать. Впереди экзамены, контрольные. Предъявляются высокие требования от ВУЗов, ССУЗов. А на улице весна…

Вот как родители могут помочь ребенку, чье состояние влияет на его жизнь?

* Не сравнивайте своего ребенка с другими: иначе ваш сын или дочь будет думать, что совершенно незнакомый человек для вас важнее, чем самый близкий.
* Чаще обращайтесь к вашему ребенку по имени — так вы покажете, что уважаете его.
* Покажите и докажите подростку, что вы — не постоянный критик и судья его жизни, вещности, поступков. Родители — это в первую очередь опора и поддержка.
* Не забывайте: даже взрослому уже ребенку нужны ласка и нежность. Обнимайте, держите за руку, хвалите, приготовьте горячий чай и принесите в комнату (печеньку не забудьте!).
* Не предъявляйте завышенных требований. Надо четко понимать, какие возможности есть у ребенка и сможет ли он справиться с возложенными на него обязанностями. Если справляться стало сложнее, пересмотрите его график: отмените какие-то занятия, сделайте перерыв на кружках.
* Повышайте самооценку подростка. Начинает он новое дело? Поддержите. Не получилось? Обойдемся без «я же говорила». Не получается справиться с задачей, эмоциями, выбором ВУЗа? Не стоит читать лекции, предложите/подскажите конкретные шаги, которые помогут справиться с ситуацией, а не вызовут чувство вины. Делайте вместе!

Рекомендации тревожным подросткам:

* Найди дело, которое поможет раскрыть твои способности: спорт, рисование, музыка, да просто киноклуб — все что угодно.
* Делись своими переживаниями со взрослыми, у которых есть похожий опыт: это могут быть родители, старшие братья и сестры, педагоги, психолог.
* Помни, что с таким состоянием, как у тебя, сталкиваются миллионы людей. Все мы иногда ощущаем растерянность, не понимаем, что делать, боимся выключить телефон в страхе упустить что-то важное.
* Прислушивайся к себе чаще: старайся понять, чего тебе действительно хочется.
* Если чувствуешь, что начинаешь волноваться, попробуй сделать несколько упражнений для расслабления. Эти упражнения кажутся простыми, но они и правда помогают прийти в себя:
* Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
* Сядьте удобно, закройте глаза. Дышите глубоко и медленно. Почувствуйте ваше тело — от макушки до кончиков пальцев ног. Найдите места наибольшего напряжения (рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот). Постарайтесь сначала еще сильнее напрячь места зажимов, делайте это на выдохе, сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы — удивления, радости).

Если все вышеперечисленные рекомендации не помогли — смело обращайтесь за помощью к специалистам. Не закрывайте глаза на проблемы ваших детей, они очень нуждаются в вашей помощи!