**«КАК РАСПОЗНАТЬ ТРЕВОЖНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА»?**

 Большое значение для развития подростка имеет психическое здоровье — состояние полного душевного, физического и социального благополучия. В подростковом возрасте основной сложностью развития является быстрый темп происходящих изменений. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, эмоциональной озабоченности, неудовлетворенности собой и окружающим миром, и реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность. Тревожность  — это эмоциональное состояние, склонность индивида к переживанию тревоги. Тревожность характеризуется ощущениями напряженности, мрачными мыслями и предчувствиями. Состояние тревоги сопровождается и физиологическими реакциями организма. Тревожность может быть краткой реакцией на стресс, что в некоторых случаях даже полезно, но может и затянуться во времени, что оказывает серьезное негативное влияние на  психологическое здоровье подростка.

**Физиологические мaркеры тревожности:**

- усиление сердцебиения;

 - учащение дыхания;

- увеличение минутного объема циркуляции крови;

- возрастание общей возбудимости;

- снижение порога чувствительности.

 **Психологические маркеры тревожности:**

- напряжение;

- озабоченность;

- нервозность;

- чувство неопределенности;

- чувство грозящей опасности, неудачи;

- невозможность принять решения и др.

 **Социальные маркеры тревожности:**

- беспомощность;

 - неуверенность в себе;

- ощущение бессилия перед внешними факторами.

Будьте внимательны к  эмоциональному состоянию детей! Зачастую тревожный ребенок уходит в свой внутренний мир. Может стать хамелеоном и жить по принципу: «Я — как все». Грубость, демонстративность в поведении может стать обратной стороной тревожности, быть защитной реакцией психики.

**ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ СНЯТИЯ ОСТРОГО ТРЕВОЖНОГО СОСТОЯНИЯ У РЕБЕНКА.**

 Если нужно срочно снять тревожное состояние у ребенка, главное — сохранять спокойствие самому. Ребенок видит ваше состояние и может разволноваться еще сильнее, если будет видеть вашу тревогу.

«Контроль дыхания» Уменьшение физиологических симптомов тревоги возможно путем регулирования дыхания. Сделайте вместе с ребенком глубокий вдох животом на четыре счета и выдох на шесть счетов. Повторяйте в течение нескольких минут.

 «5-4-3-2-1» В состоянии острой тревоги человек, как правило, зацикливается на предмете переживаний и почти не способен отвлечься от него. Для снятия остроты может быть полезно расширить восприятие: это поможет взглянуть на свое нынешнее положение более объективно. Попросите ребенка перечислить: пять вещей, которые он может видеть, четыре вещи, которые он может потрогать, три вещи, которые он может услышать, две вещи, которые он можете обонять, и одну вещь, которую он может попробовать на вкус.

 «Проговаривание собственных эмоций» Осознанное проговаривание собственных эмоций — действенный способ нейтрализации отрицательных эмоций, так как в это время происходит торможение механизмов нервной системы, ввергающих людей в состояние аффекта. Попросите ребенка как можно более четко обозначить и назвать эмоции, что он испытывает. Вербализованные эмоции и чувства ребенка должны получить принятие со стороны взрослого. Эти приемы могут помочь взрослому установить контакт и начать разговор с ребенком. Постарайтесь не слишком часто заверять его, что «все хорошо»: слишком много заверений (особенно если они не вполне уместны) на самом деле может усугубить тревогу в долгосрочной перспективе. Вы можете помочь ребенку справиться с тревогой, разъясняя ему, что испытывать тревогу в некоторых ситуациях — это нормально, а также рассказывая о своём личном опыте преодоления тревожности.