**Портрет тревожного ребенка.**

Ребенок напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей. Его отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда он боится не самого события, а его предчувствия. Часто он ожидает самого худшего.

Ребенок чувствует себя беспомощными, опасается играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У него высокие требования к себе, он очень самокритичен. Уровень его самооценки низок.

Такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

**Критерии определения тревожности у ребенка:**

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

**Признаки тревожности:**

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

**Причины тревожности:**

Некоторые психологи считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом). Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит "двойку" в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

2. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только "пятерки" и не является лучшим учеником класса.

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку: "Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался".

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Имеется и такая закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь специалистов.

**Рекомендации РОДИТЕЛЯМ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ**

1. Избегать состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.Также нежелательно ставить тревожному ребенку временные рамки выполнения задания или подгонять его. Пусть лучше ребенок играет для собственного удовольствия и пользы, а не с целью выиграть.
2. Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми, не приводите их в пример. Если вы хотите подчеркнуть динамику в работе ребенка над каким-то своим качеством, то лучше сравнивать его успехи с его же результатами вчера, неделю или месяц назад.
3. Доверять ребёнку, быть с ним честными и принимать его таким, какой он есть.
4. Для снятия излишнего мышечного напряжения рекомендуется использовать тактильный контакт с ребенком: поглаживать его обнимать и т.д., проводитьупражнения на релаксацию.
5. Чаще обращаться к ребёнку по имени и хвалите его в присутствии других детей и взрослых (но так, чтобы он знал, за что). С этой целью можно отмечать достижения ребенка в специальном альбоме («Мои успехи», «Я сделал это!»). Можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных поручений (помочь маме на кухне и т.п.).
6. Демонстрировать образцы уверенного поведения, быть во всём примером ребёнку.
7. Не предъявлять к ребёнку завышенных требований. Если ребёнку с трудом даётся какой-либо учебный материал, лучше лишний раз помочь ему и оказать поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забывать похвалить.
8. Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания.
9. Быть последовательными в воспитании детей. Не запрещать без всяких причин того, что разрешали раньше.
10. Стараться делать ребёнку меньше замечаний.
11. Использовать наказание лишь в крайних случаях.
12. Общаясь с ребёнком, не подрывать авторитет других значимых для него взрослых людей. Например, нельзя говорить ребёнку: «Много вашавоспитатель понимает, лучше меня слушай».
13. Помочь ему найти дело по душе, где он бы мог проявить свои способности и не чувствовал себя ущемлённым.
14. Родители должны помнить, что тревогу ребенка могут вызвать любые резкие перемены в его жизни: переезды, смена воспитателей, даже перестановка мебели.

 Педагог – психолог.