**Как помочь тревожному ребенку?**

Для начала хочется разобраться с понятием - что же такое «детская тревожность»? Перед глазами родителей часто возникает образ ребенка с трясущимися руками, сильно нервничающего или заплаканного, и тут же мысль «ну мой точно не такой»! Конечно тревожность и в этом образе, но так скажем это ее выраженная стадия. Тревожность у ребенка это его внутренние переживания о ситуации, в которой он находиться, или скоро будет находиться. Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога — это эпизо­дические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. К примеру, ребенок становиться молчалив, раздражителен перед утренником, а после мероприятия возвращается в хорошее настроение – это тревога.

Казалось бы, что особенного в том, что ребенок переживает и волнуется? Ответ прост – это становиться проблемой, когда подобные переживания затягиваются на продолжительное время и причины наслаиваются одна на другую, и ребенок эмоционально не справляется.

**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.

Чтобы помочь тревожному ребенку, нам сначала нужно понять, а тревожен ли он? Что определить уровень тревожности можете использовать следующий опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М., 1992).

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.

Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл тре­вожности.

Высокая тревожность — 15—20 баллов.

Средняя — 7—14 баллов.

Низкая — 1—6 баллов.

Вы прошли тест и определили высокий уровень тревожности ребенка? Можно предпринять следующее:

1)Обратитесь к психологу с целью диагностики ребенка( ваши ответы могут быть субъективны);

2)Примите меры по улучшению собственного эмоционального состояния. 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.

3)Самостоятельно оцените целесообразность требований предъявляемых к ребенку, согласованны ли они с другими членами семьи, педагогом в саду, соответствуют ли возрастному развитию и т.д. Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чув­ствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким об­разом формируется личность человека, кото­рый старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

***ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ***

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учи­теля понимают! Бабушку лучше слушай!»)
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребен­ку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учить­ся, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ре­бенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его много­численные таланты.

Важно, чтобы взрослые осознали проблемы тревожных детей, вовремя распознали проявления тревожности, помогли детям стать увереннее в себе, научили управлять собой в разных ситуациях.

**Педагог- психолог**

 **МБДОУ ЦРР г.о. Самара**

 **детского сада №463**

**\_\_\_\_\_\_\_\_Пискунова Н.В.**