



*В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это "индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают".*

*Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.*

*Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это - проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), то следует говорить о тревожности.*

### ***Портрет тревожного ребенка.***

*Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их 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.*

### ***Признаки тревожности:***

#### *Тревожный ребенок*

- 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.*

***Что могут сделать родители тревожного ребенка?***



*Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). ("осел", "дурак"), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.*

### ***Полезно снизить количество замечаний.***

*Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.*

### ***Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями:***

*("Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!"). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.*

*Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.*