**ТРЕВОЖНОСТЬ: причины, портрет тревожного ребенка, рекомендации**

Тревожность – 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. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх замкнутого пространства.

Каждому ребенку присущи страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлении тревожности. Тревожность может быть сопряжена с неврозом или другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

***Причины возникновения тревожного поведения:***

* неадекватные требования (чаще всего завышенные) родителей к возможностям и потребностям своего ребенка;
* повышенная тревожность самих родителей;
* непоследовательность родителей при воспитании ребенка;
* предъявление ребенку противоречивых требований;
* чрезмерная эмоциональность (Эффективность) родителей или хотя бы одного из них;
* стремление родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей;
* авторитарный стиль воспитания в семье;
* гиперсоциальность родителей: стремление родителей все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

***Портрет тревожного ребенка.***

В группу или в класс входит ребенок. Он 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.

Это тревожный ребенок. Таких детей немало. 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. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, 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 появления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение. Опытный учитель или воспитатель, конечно в первые же дни знакомства поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Такой ребенок испытывает:

♦ постоянное беспокойство;

♦ трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо;

♦ мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);

♦ раздражительность;

♦ нарушение сна.

***Рекомендации***

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Малыш не может  понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа.

Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка.

Родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов). Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи. Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка («осел», «баран»), даже если взрослые очень сердиты. Не надо требовать извинений от ребенка за тот или иной проступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет).

Полезно снизить количество замечаний. Попробуйте в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку.

Вечером перечитайте список. Вы убедитесь, что большинство замечаний можно было не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам  и вашему ребенку.

Нельзя угрожать детям невыполненными наказаниями («Уйду от 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 выражать свои мысли и чувства словами.

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

Родители тревожного ребенка должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая его.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для родителей. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

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 результат не заставит себя ждать!