**Тревожность.**

Слово «тревожный» отмечается в словарях т с 1771г. Один из авторов полагает, что слово тревога обозначает трижды повторяющийся сигнал об опасности со стороны противника.

В психологическом словаре ***тревожность***-это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают.

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

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется и проявляется почти всегда.

***Б.И.Кочубей и Е.В.Новикова*** считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1) Противоречивыми требованиями предъявляемыми родителями, либо родителями и школой(дет. садом)

2) Неадекватными требованиями родителей (чаще завышенными)

3) Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

В дошк. и мл. школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет девочки.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. В доброжелательных семьях дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты. Тревожность возрастает и после развода родителей. Не способствует внутреннему спокойствию ребенка и авторитарный тип родительского воспитания.

Тревожность может быть сопряжена с нервозом или с другим психическим расстройством. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

**Портрет тревожного ребенка.**

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок. Они ищут одобрение и поощрение взрослых во всех делах.

Для них характерны соматические проблемы: боли в животе, головокру-жения, головные боли, ощущение сухости во рту, кома в горле, слабости в ногах.

**Критерии определения тревожности у ребенка по П.Бейкеру и М.Аворду**

1) постоянное беспокойство

2) трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо

3) мышечное напряжение

4) раздражительность

5) нарушение сна

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

**Признаки тревожности по Лаврентьевой Г.П. и Титоренко Т.М.**

1) не может долго работать не уставая

2) ему трудно сосредоточиться на чем-либо

3) любое задание вызывает излишнее беспокойство

4) во время выполнения задания очень напряжён, 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 обычно холодные и влажные

10) часто расстройство стула

11) сильно потеет, когда волнуется

12) плохой аппетит

13) спит беспокойно, засыпает с трудом

14) пуглив, многое вызывает 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, своих силах

20) боится сталкиваться с трудностями

если у ребенка 15-20 показателей - высокая тревожность, 7-14- средняя,

1-6- низкая тревожность.

**Работа с тревожными детьми**

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1*)* ***повышение самооценки*** - надо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращаться к ребенку по имени, хвалить его даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей. Играть в «Я дарю тебе…», «Комплименты».

2**) *обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее*** ***волнующих ситуациях*** - избегать сравнения детей друг с другом. Нельзя сообщать о неудачах ребенка родителям. Полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры, совместно со взрослыми сочинять сказки и истории, это учит выражать ребенка свою тревогу и страх.

3) ***снятие мышечного напряжения***- упражнения на релаксацию, массаж, техника глубокого дыхания.

**Правила работы с тревожными детьми:**

1) избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих время.

2) не сравнивайте ребенка с окружающими .

3) избегайте чаще используйте телесные контакты, упражнения на релаксацию

4) способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.

5) чаще обращайтесь к нему по имени.

6) демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

7) не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

8) будьте последовательны в воспитании ребенка.

9) старайтесь делать ребенку меньше замечаний.

10) используйте наказание в крайних случаях.

11) не унижайте ребенка наказывая его.

**Профилактика тревожности**

**по Е.В. Новиковой и Б.И.Кочубею**

**(для родителей)**

1) общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.

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 удается какой либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении малейших успехов не забудьте похвалить.

4) доверяйте ребенку, будьте с ним честным и принимайте его таким, какой он есть.

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