**Психологический портрет тревожного ребенка, методы коррекционного воздействия.**

«Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов» (Психологический словарь).

Тревожный ребенок обладает большинством из следующих характеристик:

- любое задание или новое событие вызывает у него беспокойство;

- во время выполнения заданий или при попытках овладеть своим волнением часто напряжен, скован (ощущается мышечное напряжение даже в области лица и шеи);

- беспокойно спит, жалуется на страшные сны;

- у него не нарушено внимание, но ему трудно сконцентрироваться на чем-либо, когда он волнуется;

- плохо переносит ситуации неопределенности или ожидания;

- не уверен в себе, своих силах, ожидает неудач в деятельности;

- старается скрывать свои проблемы и тревогу.

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

 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.

 РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА.

Как показывает практика, формирование детской тревожности является следствием неправильного воспитания ребенка. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребёнке. Завышенные требования родителей могут быть связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем чаде «неудачника», заставляют того работать сверх меры. Также нередки случаи, когда родители сами являются высокотревожными, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках.

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.

Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют тем самым у него ощущение собственной беззащитности перед опасностями мира. Исследования специалистов показали, что большинство родителей тревожных детей не осознают как их собственное поведение влияет на характер ребенка. Это говорит о том, что с родителями необходимо проводить разъяснительные беседы, рекомендовать для чтения специальную литературу и привлекать их к взаимодействиям с педагогом или психологом.