**Тревожные дети**

Слово "тревожный" отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Автор одной из них полагает, что слово "тревога" означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.

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.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства

**Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:**

* Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и детским садом.
* Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными).
* Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

**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.

**Снятие мышечного напряжения**

Просто необходимо тревожным детям. Это могут быть игры на телесный контакт, упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.

**Шпаргалка для взрослых или правила работы с тревожными детьми**

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов робот, учитывающих скорость.

2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.

3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

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

5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

6. Демонстрируете 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 как можно меньше замечаний.

10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.

11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

**Белкина О.В., педагог-психолог МДОУ**

**«Детский сад №7 города Судогда»**



**«Маленькая тревога имеет тенденцию расширяться и заполнять весь доступный объем »**

**Ирвин Ялом.**