

«Тревожный ребёнок в группе. Как ему помочь?»

Тревожность — это индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности человека испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают.

Одной из отличительных характерных черт тревожных детей является их **чрезмерное беспокойство**. Причем, иногда они боятся даже не самого события, а его предчувствия.

Тревожность следует отличать от тревоги: **тревога – это эпизодические проявления беспокойства и волнения, а тревожность является устойчивым состоянием**. Если же состояние тревоги проявляется часто и в самых разных ситуациях (при ответах на занятиях, общении с незнакомыми взрослыми и т.д.), то следует говорить о **тревожности**.

Портрет тревожного ребёнка

В группу детского сада входит ребёнок. Он напряжённо вглядывается во всё, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, он ожидает неприятностей. **Это тревожный ребёнок.**

Таких детей в детском саду хватает, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями «проблемных» детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные всегда на виду, как на ладони, а тревожные стараются держаться подальше и держать свои проблемы при себе.

Такие дети часто чувствуют себя беспомощными, боятся играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны.

Уровень самооценки у этих детей низок, они и впрямь думают, что они самые некрасивые, самые неумные, самые неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всем, что бы они не делали.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, часто головокружения, головные боли, спазмы в горле, затруднённое, поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащённое сердцебиение.

Причины повышенной тревожности могут быть разными:

1. Противоречивые требования, предъявляемые родителями либо педагогами.

2. Неадекватные требования взрослых (чаще всего завышенные, когда не учитываются возможности ребенка).
3. Когда ребенок часто чувствует переживания родителя (проблемы на работе, в семье...).
4. Негативные требования, которые унижают ребёнка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность ребёнка во многом зависит и от уровня тревожности окружающих его значимых взрослых: высокая **тревожность родителя или педагога передаётся ребёнку**. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Как выявить тревожного ребёнка?

Если ребёнок:

1. Не может долго работать не уставая.
2. Не может сосредоточиться на чём-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий ребёнок очень напряжён, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряжённых ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется на то, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. Нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слёзы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество «плюсов», чтобы получился общий балл:

Высокая тревожность – 15 - 20 баллов.

Средняя – 7 - 14 баллов.

Низкая – 1 - 6 баллов.

Как помочь тревожному ребёнку?

Необходимо проводить работу с тревожными детьми **в трёх направлениях:**

✓ **Повышение самооценки;**

Чаще обращайтесь к ребёнку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Но, похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Ребёнок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти любой повод для того, чтобы сделать это.

Поручение, которое вы даёте ребёнку, должно соответствовать его возможностям.

✓ **Обучение умению управлять собой в наиболее волнующих ситуациях;**

Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Поэтому предлагая ребёнку задание, необходимо подробно проговорить пути его выполнения: что мы делаем сейчас, что потом и т.д. Новый материал желательно объяснять на знакомых примерах.

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребёнка. Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребёнка, а кукла ребёнка – роль взрослого, помогут ребёнку выразить свои эмоции, а вам сделать много интересных и важных открытий.

✓ **Снятие мышечного напряжения.**

Детям необходимы навыки саморасслабления. Выполнение релаксационных упражнений очень нравится дошкольникам, так как в них есть элементы игры. Научившись расслаблению, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными.