

## Тревожный ребёнок

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

Одной из отличительных черт тревожных детей является их чрезмерное беспокойство. Причём, 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.

Тревожность развивается вследствие наличия у ребёнка внутреннего конфликта, который может быть вызван разными причинами. В их числе:

- ✚ Противоречивые требования, предъявляемые родителями либо педагогами.
- ✚ Неадекватные требования взрослых (чаще всего завышенные).
- ✚ Негативные требования, которые унижают ребёнка, ставят его в зависимое положение.

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

Критерии определения тревожности у ребёнка:

- ✚ Постоянное беспокойство.
- ✚ Трудность, иногда даже невозможность сконцентрироваться на чём-либо.
- ✚ Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
- ✚ Раздражительность.
- ✚ Нарушение сна.

Как помочь тревожному ребёнку?

Необходимо проводить работу с тревожными детьми в трёх направлениях:

- ✚ повышение самооценки,
- ✚ обучение умению управлять собой в наиболее волнующих ситуациях,
- ✚ снятие мышечного напряжения.