***Тревожные дети***

Многие дети переживают и волнуются перед выступлением на празднике, на приёме у врача, оставшись на некоторое время с незнакомыми людьми без мамы.

Это, безусловно, нормально. Но если ребенок тревожится часто и почти по любому поводу, то тут уже можно говорить об устойчивом состоянии тревожности, которое в недалеком будущем (к 5-7 годам) может перерасти в черту личности.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях.

**Признаки тревожности**

Для тревожного ребенка характерны следующие особенности:

1. Не может долго работать, не уставая.  
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.  
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.  
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, 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 у него обычно холодные и влажные.  
10. У него нередко бывает расстройство стула.  
11. Сильно потеет, когда волнуется.  
12. Не обладает хорошим аппетитом.  
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.  
14. Пуглив, многое вызывает у него 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, в своих силах.  
20. Боится сталкиваться с трудностями.

*(Опросник выявления уровня тревожности ребенка, составленный Лаврентьевой Г. П. и Титаренко Т. М.).*

Если вы обнаружили признаки тревожности у своего ребенка, обязательно проконсультируйтесь с психологом или психоневрологом.

Специалист поможет вам разработать коррекционно-воспитательную программу воздействия на малыша. Или сам возьмется проводить занятия с вашим ребенком.

**Причины тревожности**

Причиной возникновения тревоги всегда является внутренний конфликт ребенка, которому могут способствовать:

- Врожденная предрасположенность, темперамент.

- Нездоровая, конфликтная обстановка в семье.

- Неполная семья.

- Отсутствие единой линии воспитания, противоречивые требования взрослых.

- Неадекватные требования (слишком завышенные / заниженные или не отвечающие стремлениям ребенка), излишняя принципиальность родителей.

- Негативное отношение взрослых и других детей к ребенку, частые угрозы.

- Отвержение родителями ребенка или постоянный страх за его здоровье и жизнь.

- Дефицит общения со сверстниками и другими детьми.

- Большая интеллектуальная и физическая нагрузка.

- Психотравмирующие случаи, эмоциональные потрясения.

- Повышенная тревожность родителей, их неудовлетворенность жизнью.

**Как помочь ребенку справиться с тревожностью**

**Работа с тревожным ребенком ведется в четырех направлениях:**

**1.** Устранение нарушений детско-родительских отношений.

**2.** Повышение самооценки и уверенности в себе.

**3.** Обучение ребенка конструктивным способам поведения в трудных ситуациях.

**4.** Снятие мышечного напряжения.

Советы по устранению нарушений [детско-родительских отношений](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/id/1009)

Одна из основных причин тревожности детей кроется в нарушении детско-родительских отношений, при котором отсутствует чувство привязанности, близости и любви. Такие дети очень переживают из-за малейших изменений в привычном укладе их жизни.

•    Создайте дома благожелательную, спокойную обстановку.

•   Будьте терпеливы, проявляйте гибкость  в воспитательных моментах, [по возможности не доводите дело до конфликтных ситуаций](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/id/1038), но в то же время не бойтесь проявить последовательность и разумную требовательность.

•    Соблюдайте режим дня, ребенок должен [иметь полноценный сон](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/zdorove_i_uhod/id/1066).

•    Придерживайтесь определенных ритуалов, они успокаивают и настраивают [на соответствующие режимные моменты](http://shkola7gnomov.ru/faq/id407)

•    Реагируйте на потребности ребенка, давайте ему больше свободы, поощряйте самостоятельность, независимость, способствуйте самореализации и проявлениям "я".

•    Вселяйте в ребёнка уверенность в себе, заражайте своей жизнерадостностью. Уделяйте ребенку достаточно внимания, объясняйте, почему вы в данный момент не можете поиграть с ним (если ребенок просит вас об этом).

•    Проводите [закаливающие процедуры](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/zdorove_i_uhod/id/859), совершайте [прогулки на свежем воздухе](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/zdorove_i_uhod/id/859), побуждайте ребенка [делать зарядку,](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/zdorove_i_uhod/id/859) гимнастические упражнения.

•    Поручайте домашние дела.

•    Стоит подумать [о домашнем животном](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/id/1080); общение с животными помогает снимать нервное напряжение.

**Советы по повышению самооценки и уверенности в себе ребенка**

Тревожные [дети очень нерешительны,](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/id/479) они не знают, как лучше сделать и бояться ошибиться. Из-за этого такие дети весьма зависимы от мнения других людей. Они болезненно реагируют на неуспех или негативную оценку и всячески избегают их (лучше они ничего не будут делать, чем сделают и потерпят неудачу).

Иногда, одно только присутствие близкого человека достаточно, чтобы ребенок [решился на какой-то поступок.](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/id/828)

•    Почаще, но [искренне и обоснованно хвалите](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/id/512) своего ребенка за любые успехи, в том числе и в присутствии других детей.

•    Спрашивайте ребенка, как лучше поступить.

•    Постарайтесь не делать ему замечания, а говорите о том, как лучше поступить.

•    Если вы хотите поправить ребенка, делайте это в тактичной форме.

•    Избегайте сравнений своего ребенка с другими, а только с самим собой.

•    Не предлагайте состязаний, в которых ваш ребенок, скорее всего, окажется в проигрыше.

•    Играйте в игры, где победу легко одержать, но она так же быстро переходит к другому игроку и так же быстро возвращается обратно.

•    Ориентируйте ребенка не на результат, а на сам процесс деятельности.

•    Будьте сами увереннее в своих действиях и словах, подавайте ребенку образец уверенности в себе.

•    Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

•    Почаще обнимайте ребенка.

*Групповые игры для повышения самооценки и уверенности ребенка*

**Громкое имя**

Дети встают в круг. По очереди каждый ребенок называет своё имя, а остальные дети громко повторяют его.

**Обнимем**

Дети встают в круг. Один ребенок находится в центре круга. Дети смыкают круг, сближаясь всё ближе и ближе. При этом приговаривайте: «Вот как мы тебя,… (имя ребенка), обнимаем». Когда дети вплотную подойдут к ребенку, стоящему в кругу, они начинают отступать обратно. Потом в круг встает другой малыш.

**Лев**

Скажите детям, что все они львы – большие, сильные, смелые. Давайте потренируемся рычать, чтобы все, кто хочет на нас напасть – разбежались.

Когда вы говорите: «Львы, рычите!», дети должны начать рычать как можно громче. А вы начинаете делать вид, что пугаетесь их. Чем тише рычат львы – тем меньше вы их пугаетесь.

**Зайчики и слоны**

Предложите детям изобразить зайчиков.

Представьте, что вы бежите по лесу, постоянно останавливаясь и прислушиваясь. И вдруг вы услышали хруст ветки. Вы испугались, присели на корточки и дрожите.

А теперь вы большие, сильные и смелые слоны. Вы важно идете по дороге, грузно топая ногами. Вы ничего не боитесь. И наоборот, мелкие животные, убегают из-под ваших ног, боясь быть раздавленными.

**Пастух**

Все дети – овечки. Они гуляют по лужайкам, щиплют травку. Ребенок – пастух начинает созывать овечек, звеня в колокольчик или играя на дудочке. Овечки должны подойти к ребенку - пастуху. Потом выбирается другой пастух.

**Мягкие мячи**

Комната делится пополам. Дети делятся на две команды. Им выдается много мягких мячей. Задача детей кидать мячи в противников так, чтобы на их территории было как можно меньше мячей.  
Обучение детей умению управлять своим поведением

Тревожный ребенок сосредоточен на себе, своих переживаниях и отношению к нему других людей.

Это мешает ему заводить друзей и получать [удовольствие от общения](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/zdorove_i_uhod/id/1028),  эффективно общаться, понимать других людей.

Ребенок одинок, он чувствует свою несостоятельность и неадекватность своего поведения, боится выражать и отстаивать своё мнение, а в связи с этим испытывает [негативные переживания](http://shkola7gnomov.ru/faq/id578) («я слишком труслив», «я не умею общаться и т.д.), тревожность, депрессии.

Нужно учить ребенка конструктивным способам поведения в трудных для ребенка ситуациях, помогать применять свои знания и умения на практике, чтобы менялось не только его восприятие, но и поведение.

**•**   Существует множество способов влияния на поведение ребенка: личный пример, атмосфера в семье, совместные дела по дому, организация досуга, разговоры с малышом по душам, беседы по картинкам, чтение художественных произведений, рассказывание историй о своем детстве, [сюжетно-ролевые игры](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/razvivayuschie_zanyatiya/id/995)  и т.д.

**•**   Сочиняйте и рассказывайте ребенку [терапевтические сказки](http://shkola7gnomov.ru/search/articles/?q=%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F),  которые помогут вам раскрыть душу ребенка, наладить с ним контакт, упорядочить его внутренний мир, помочь преодолеть проблемы и мягко повлиять на изменения в поведении.

**•**    Предлагайте ребенку проигрывать на игрушках ситуации, которые вызывают у ребенка тревогу (боится собак, врача, не хочет ходить в детский сад) и т.д.

**•**   Предлагайте ребенку играть в эмоциональные подвижные игры, которые помогут ребенку преодолеть чувство страха быть пойманным, осаленным, найденным и т.д. – «Прятки», «Салки» (с мячом, приседалки и т.д.), «Вышибалы», «Жмурки», «Бой подушками» и прочее.

**•**   Тревожным детям полезно [заниматься спортом,](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/dosug/id/894)  только не профессиональным и «соревновательным», а любительским, «для себя»: плаваньем, катанием на велосипеде, коньках, лыжах и т.п.  
Игры, способствующие обогащению внутреннего мира ребенка и умению управлять своим поведением

**Нарисуй свой страх**

Проговаривание (пусть и просто на элементарном уровне - «боюсь машину, вертолет, трактор») и рисование [своих страхов](http://shkola7gnomov.ru/faq/id132) помогает ребенку осознать их и взглянуть на них по-другому.  
Расспросите ребенка о том, [что его пугает](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/id/805). Предложите ребенку нарисовать то, что он боится или пугающую его ситуацию. Если ребенок маленький, можно рисовать за него (при этом ребенок должен направлять ваши действия и говорить, что рисовать).

- Потом пугающий ребенка рисунок можно сжечь, порвать, разрезать ножницами, закопать в землю и т.д.

- Можно нарисовать, как [победить этот страх](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/id/810). Например, если ребенок боится собаку, можно нарисовать стоящего рядом неподвижного мальчика/девочку, смотрящую собаке в глаза.

- Или сделать страх смешным. Например, подрисовать Бабе Яге синие усы, сделать ею ступу дырявой, а себя нарисовать рядом большим и сильным.

- Или показать, что этот грозный объект сам всего боится. Например, если ребенок боится темноты – нарисуйте яркое солнце, от которой темнота убегает с громкими криками.

**Нарисуй смелого мальчика/девочку**

Попросите ребенка нарисовать смелого мальчика или девочку (в зависимости от пола вашего ребенка). Попросите придумать ему/ей имя.

Давайте, в нашем случае это будет мальчик Илья. Обговорите, есть ли у Ильи мама, папа, собака, сколько ему лет, чем он занимается, ходит ли в сад и т.д. (т.е. оживит образ нарисованного персонажа).

Предложите подумать, чего боится Илья. Придумайте историю, что наш герой боится, например, пауков (при этом ваш ребенок ни в коем случае не должен бояться пауков).

И когда смелый ребенок видит паука, забывает о своей смелости и убегает.

Но однажды он подружился с мальчиком/девочкой по имени (имя вашего ребенка). Тот рассказал ему про пауков, показал их и научил не бояться. А смелый мальчик Илья научил вашего ребенка не бояться того, что боится ваш ребенок.

Таким образом, ваш ребенок сблизится со своим идеалом смелости. Поймет, что каждый человек чего-то да боится, но всё можно преодолеть.

**Улучшаем настроение**

Это упражнение учит ребенка улучшать своё настроение. Скажите ребенку: «Представь, что тебе грустно. Попробуй сам себя развеселить. Встань перед зеркалом и насмеши себя». Ребенок может строить своему отражению «рожицы», показывать язык, делать рожки и т.д.

**Сыграй роль**

Если ребенок слишком застенчив, ему можно предложить сыграть роль какого-то яркого, веселого и смелого персонажа (Буратино, Карлсона). И пусть ребенок действует так, как действовал бы Буратино или Карлсон в подобных ситуациях.

**Снятие мышечного напряжения**

Состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц. Поэтому тревожному ребенку очень важно уметь расслабляться.  
  
•    [Делайте ребенку массаж спины, рук, ног, пальчиков.](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/fizicheskoe_razvitie/id/535)

•    [Используйте игры, в которых необходим телесный контакт.](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/razvivayuschie_zanyatiya/id/1014)

•    Для снятия напряжения перед сном полезно принимать тёплую ванну.

•    Движения – успокаивают, поэтому, если вы видите, что ваш ребенок «на взводе», предложите ему побегать, попрыгать и т.д.

**Упражнения на расслабление и релаксацию**

**Холодно – жарко**

Представьте, что вы гуляете. На улице тепло, хорошо. Но вот подул холодный ветер, солнышко спряталось за тучку. Покажите, как вам холодно: вы сжались в комок, обняли себя за плечи, дрожите. Но вот опять выглянуло солнышко и обогрело вас своим теплом. Расслабьтесь и подставьте под его лучи лицо, руки и ноги.

**Деревянные и ватные куклы**

Скажите ребенку: «Представь себе деревянной куклой. У тебя твердые руки, твердые ноги. Покажи, как ты будешь ходить, как поворачивать голову, как двигать руками». Далее ребенок превращается в тряпичную куклу, набитую ватой. Его руки и ноги мягкие, неупругие, движения его плавны, замедленны.

**Мы устали**

Предложите ребенку побегать, попрыгать, потопать ногами, похлопать руками. Скажите: «Вот, как хорошо мы подвигались. Давай, отдохнем». Предложите ребенку улечься на коврик, накройте его мягким одеялом, приласкайте, убаюкайте.