

**ДЕТСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ**

*Понять ребенка и помочь ему –*

*вот основная наша задача.*

 В реабилитационный центр часто поступают дети с нарушениями в эмоционально-личностной сфере. Велико число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Это связано с условиями воспитания, особенностями социальной среды, в  которой они проживают.

***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. Тревожность бывает ситуативная и общая.

Физиологическими признаками тревоги являются учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, су­хость во рту, ком в горле, слабость в ногах.  Однако помимо физиоло­гических, существуют еще и поведенческие признаки проявления тревоги: ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, те­ребить волосы, крутить в руках разные предметы и др.

Тревожность может быть вызвана  возрастными страхами, которые присущи большинству здоровых детей данного возрас­та, и индивидуальными, свойственными только конкретному ребенку.

Тревожности могут быть подвержены как мальчики, так и девочки, но специалисты считают, что в дошколь­ном возрасте более тревожными являются мальчики, к  9-11 годам - соотношение становится равномерным, после 12 лет происходит резкое повышение уровня тре­вожности у девочек. При этом, тревога девочек по свое­му содержанию отличается от тревоги мальчиков: дево­чек больше волнуют взаимоотношения с другими людь­ми (ссоры, разлуки и т. д.), мальчиков — насилие во всех его аспектах.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии (ситуации) внутренне­го конфликта.

Одной из отличительных черт тревожных детей является их чрезмерное беспокойство. Причем, иногда они боятся даже не самого события, а его предчувствия. Иногда у ребен­ка существуют совершенно конкретные стра­хи: страх темноты, высоты, одиночества и т. д.

Довольно часто тревожные дети имеют за­ниженную самооценку, что   выражается в бо­лезненном восприятии критики от окружаю­щих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Такие дети, как правило, чаще других подвер­гаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожные дети иногда лю­бят покритиковать других. Для того чтобы по­мочь детям данной категории повысить само­оценку,  необходимо оказы­вать им поддержку, проявлять искреннюю за­боту о них и как можно чаще давать позитив­ную оценку их действиям и поступкам.

Если в дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок не испытывает такой под­держки от взрослых, то в подростковом воз­расте его проблемы увеличиваются, «развива­ется резкое ощущение личностного диском­форта». Тревожный ребенок, став взрослым, может сохранить привычку выбирать для вы­полнения только простые задачи, так как имен­но в этом случае он может быть уверен, что успешно справится с проблемой.

Для того чтобы помочь ребенку повысить свою самооценку, прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых. Кроме того, можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных в данном коллективе поручений.

 Отрицательное влияние на формирование адекватной самооценки оказывает прием, который используют в работе некоторые воспитатели: сравнение результатов выполнения зада­ния одних детей с другими. В случае взаимо­действия с другими категориями детей (например, с гиперактивными) данный способ может сыграть положительную роль, но при обще­нии с тревожным ребенком он просто недопу­стим. Если же воспитатель все-таки хочет провес­ти сравнение, то лучше сравнить результаты данного ребенка с его же результатами, кото­рых он достиг вчера, неделю или месяц назад. При работе с детьми, страдающими зани­женной самооценкой,  желательно избегать таких заданий, которые выполняются за оп­ределенное фиксированное педагогом время. Таких детей желательно спрашивать не в на­чале и не в конце урока, а в середине. Не сле­дует торопить и подгонять их с ответом. Если взрослый уже задал вопрос, он должен дать ребенку необходимо длительный срок для от­вета, стараясь не повторять свой вопрос дваж­ды или даже трижды. В противном случае ре­бенок ответит нескоро, так как каждое повто­рение вопроса он будет воспринимать как но­вый стимул.

Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен постараться установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка.

Для того чтобы тревожный ребенок не счи­тал себя хуже других детей, желательно проводить беседы с детским коллективом, во время которых все дети рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в тех или в иных ситуаци­ях. Подобные беседы помогают ребенку осо­знать, что и у      сверстников существуют про­блемы, сходные с их собственными.