**ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК**

**Виды тревожности:**

1. **Учебная тревожность** – это специфический вид тревожности, характерный для ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами образовательной среды.
2. **Самооценочная тревожность** – этот вид тревожности характерен для ситуаций оценки ребенком собственной личности, обусловленных необходимостью личностного самоопределения.
3. **Межличностная тревожность** - этот вид тревожности характерен для ситуаций взаимодействия ребенка со сверстниками и другими людьми.

**Общие причины возникновения тревожности у детей**

1. Внутриличностные конфликты, прежде всего связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности.
2. Нарушение семейного и /или внутрисадовского взаимодействия со сверстниками
3. Соматические нарушения

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии или ситуации конфликта, вызванного:

* Негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение
* Неадекватными, чаще всего завышенными требованиями
* Противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями, воспитателями, сверстниками.

**Типичные проявления учебной тревожности**

1. Ухудшение соматического здоровья
2. Нежелание ходить в ДОУ
3. Раздражительность и агрессивные проявления
4. Рассеянность и снижение концентрации внимания на занятиях
5. Потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях
6. Страх потерять или испортить учебные принадлежности
7. Страх опоздать
8. Ночные страхи
9. Отказ отвечать на занятиях или отвечает тихим, приглушенным голосом
10. Отказ от контактов со взрослыми или сверстниками.
11. «Сверхценность» оценки взрослого

**Что делать, чтобы изменить это?**

1. Повышение самооценки ребенка
2. Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения
3. Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка с помощью ролевых игр.

Самое главное – поддержка, истинная забота. Очень важно наладить доверительные отношения с такими детьми.

**Как можно чаще:**

* Называть по имени
* Устанавливать визуальный контакт
* Давать позитивные оценки действий и поступков, избегать излишне эмоциональных реакций по поводу неудач
* Хвалить в присутствии других, награждать жетонами
* Привлекать к участию в жизни ДОУ
* Желательно избегать заданий, которые нужно выполнить за фиксированное время
* Не торопить с ответом, не повторять вопрос дважды, а дать достаточное время для ответа
* Нельзя сравнивать результаты тревожного ребенка с результатами других детей. Для создания у детей ситуации успеха, лучше стараться показывать положительную динамику в результатах именно этого ребенка.
* Использовать специальные оценки, в которой максимально развертывается критерий той или иной оценки, замечания, похвалы. И одновременно сужается сфера оценочного суждения (оценивается не вся деятельность сразу, а ее отдельные элементы, особенно успешные)
* Помните, что излишне напряженная обстановка перед ситуацией проверки знаний, может снизить результаты у высокотревожных детей. Необходимо провести предварительную беседу. Нужно стараться повысить у детей уверенность в своих силах и снизить излишнюю тревожность
* Способствовать самораскрытию, самоутверждению, повышению авторитета детей группы риска среди сверстников
* Большое внимание уделять поддержанию в группе максимально безопасной с психологической точки зрения атмосферы взаимоуважения, принятия, пресекать попытки унижения, давления, насмешек со стороны детей.
* Проводить беседы, во время которых дети рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в тех или иных ситуациях.