

Тревожные дети – это обычно очень неуверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу.

Будучи послушными, они предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей иногда считают скромными или застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности, как устойчивого образования. Уровень тревожности у мальчиков и девочек различны.

В дошкольном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми, они боятся так называемых «опасных людей» - пьяниц, хулиганов, «странных» людей, незнакомых и т.д.

Мальчики боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи.

Правила общения с тревожным ребенком:

Избегать публичных порицаний и замечаний!

Обязательно отмечать успехи индивидуально и перед группой.

Не замечать ошибки, неудачи. В самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.

Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.

Использовать наказание лишь в крайних случаях.

Эмоциональная поддержка (Ничего страшного… Бывает люди ошибаются, боятся... Ну ничего, в следующий раз получится…) - уменьшение состояния страха, тревожности, напряженности.

При необходимости повторить и уточнить инструкцию.

Чаще используйте телесный контакт.

Упражнения на релаксацию.

**Тревожные дети**