

## Индивидуальные особенности тревожного ребенка



Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность. заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях, в том числе таких, которые к этому не располагают. Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии (ситуации) внутреннего конфликта,

который может быть вызван негативными, завышенными, противоречивыми требованиями, предъявляемыми к ребенку. 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 чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников.

### ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА.

#### 1. Физиологические признаки:

- учащенное сердцебиение;
- учащенное дыхание;
- покраснение кожных покровов;
- руки холодные и влажные;
- нередко расстройство стула;
- сильно потеет;
- испытывает мускульное напряжение во всем теле;
- не обладает хорошим аппетитом.

#### 2. Поведенческие признаки:

- быстро устает;
- с трудом сосредотачивается на чем-либо;
- плохо переносит ожидание;
- во время выполнения заданий напряжен, скован;
- снятся страшные сны;

- сон беспокойный, засыпает с трудом;
- не любит новые дела;
- не уверен в себе, самооценка занижена;
- отказывается от подчинения правилам;
- теребит волосы, одежду;
- крутит в руках предметы;
- поддается манипуляции.

### **3. Эмоции:**

- мимика маловыразительная;
- пуглив, многое вызывает у ребенка страх;
- часто плачет;
- могут проявляться вспышки агрессивности;
- смущается чаще других.

### **4. Общение:**

- замкнут;
- малоразговорчив;
- запинается в речи.

### **Рекомендации родителям:**

- чаще обращайтесь к ребенку по имени;
- ежедневно отмечайте успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина);
- не сравнивайте ребенка с другими, лучше сравните его успехи или поведение с его успехами в предыдущих ситуациях;
- откажитесь от слов, которые унижают достоинство ребенка;
- не требуйте от ребенка извинений за проступок, лучше пусть он объяснит, почему он это сделал;
- старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний;
- будьте единомышленны и последовательны в своих действиях, поощряя и наказывая ребенка;
- не предъявляйте к ребенку завышенных или необоснованных требований;

- демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку;
- способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что;
- обсуждайте с ребенком трудные и конфликтные ситуации, в которые он попадает или может попасть;
- доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.