

Портрет Тревожного ребёнка

В группу детского сада входит ребёнок. Он напряжённо вглядывается во всё, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей...

Это тревожный ребёнок. Таких в детском саду много и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с гиперактивными или агрессивными (эта категория «проблемных» детей всегда на виду) потому, что тревожные стараются держать свои проблемы при себе. Их отличает чрезмерное напряжение, беспокойство, причём они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, боятся играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности, легко расстраиваются. Во время выполнения заданий они очень напряжены, скованы, иногда раздражительны. Трудности мешают сосредоточиться на чем-то. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок и они постоянно ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны соматические, физические и вегето-сосудистые проблемы:

- Руки обычно холодные и влажные;
- Сильно потеют, когда волнуются;
- Как правило краснеют в незнакомой обстановке;
- Не обладают хорошим аппетитом;
- Спят беспокойно, засыпают с трудом;
- Испытывают боли в животе и слабость в ногах;
- Нередко бывают расстройства стула;
- Головокружения, головные боли;
- Спазмы в горле, часто ощущают сухость во рту;
- Затруднённое поверхностное дыхание;
- Учащённое сердцебиение.

Правила поведения с тревожными детьми

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребёнка с окружающими.
3. Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
4. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию, своевременно снимайте мышечное напряжение.
5. Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
6. Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.
7. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
8. Обучите ребёнка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
9. Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.
10. Будьте последовательны в воспитании ребёнка.
11. Старайтесь делать ребёнку как можно меньше замечаний.
12. Используйте наказания лишь в крайних случаях.
13. Не унижайте ребёнка, наказывая его.
14. Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

**Пусть ребёнок живёт в атмосфере тепла и доверия,
и тогда проявятся все его многочисленные
таланты!**