

Тревожный ребенок

Тревожность является устойчивой характеристикой. Сформироваться тревожность может еще в раннем детстве. Проявляется детская тревожность в склонности испытывать беспокойство по совершенно разным поводам. Так **тревожный ребенок** обладает рядом особенностей:

1. Волнуется по любому поводу;
2. Чрезмерно капризен;
3. Любое волнение может вызывать у него озноб, жар или даже рвоту;
4. Очень скован и первым никогда не заговорит с другими детьми;
5. Не уверен в своих силах, опасается браться за новое дело;
6. Боится темноты, ненавидит оставаться дома один;
7. Плохо засыпает и часто просыпается от страшных снов;
8. В школе у него нет друзей, он склонен к одиночеству.

Все это, безусловно, затрудняет адаптацию ребенка, негативно сказывается на его психологическом состоянии. Так как же можно помочь **тревожному ребенку** избавиться от тревоги и страха? Иногда мы невольно начинаем негативно отзываться о взрослых людях, с которыми ребенок сталкивается каждый день, например, учителя. Это подрывает авторитет этих людей в глазах малыша, что повышает уровень его тревожности.

Также важно помнить, что не все требования, которые вы предъявляете своему ребенку, он может выполнить. К примеру, если ребенок испытывает трудности в усвоении какого-либо школьного предмета, то вместо угроз и ругани, лучше найдите время и помогите ему справиться с этой проблемой.

Следует больше обращать внимание на успехи тревожного ребенка, даже самые несущественные с точки зрения взрослых. Всячески подчеркивайте его достижения в присутствии других людей. Организовывая дополнительные занятия для ребенка, предоставьте ему возможность самостоятельно выбрать интересное занятие. Тогда он получит гораздо больше удовольствия и радости, а самое главное приобретет так необходимую ему уверенность и самоуважение. При этом и в школе тревожный ребенок перестанет чувствовать себя одиноким и ущемленным.

Для снятия эмоционального напряжения и тревоги, занимаясь с ребенком, используйте игры **с как можно большим количеством тактильного контакта**. Помните, что только ласка и доброта со стороны родителей помогают тревожному ребенку приобрести уверенность в себе, способствуют формированию у детей доверия к окружающему миру.

Кроме этого, если видите, что справиться с детской тревожностью самостоятельно не получается, то **лучше обратитесь к специалисту**. Опытный психолог поможет вам разобраться в трудностях и избежать в будущем многих проблем.

статья с сайта psyfeo.ru

Феоктистова Наталья Владимировна