**Тревожность** - это "индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают".

**Причины повышенной тревожности:**

**1.** Если дома, в семье постоянная тревожно-мнительная атмосфера. Если родители сами все время чего-то опасаются и о чем-то беспокоятся. Такое состояние очень заразительно.

**2.** Если ребенок испытывает недостаток информации (или пользуется недостоверной информацией).

**3.** Однако тревожные дети могут вырасти не только у тревожных родителей. Есть родители, которые не сомневаются и не беспокоятся, твердо знают, чего и как добиваться от жизни. А главное - чего они хотят добиться от своего ребенка. Такой ребенок постоянно должен оправдывать высокие ожидания взрослых. Он находится в ситуации постоянного напряженного ожидания. Особенно трудно ребенку приходится, если требования и реакции взрослых непредсказуемы.

**4.** Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

 1) противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом).

 2) неадекватными требованиями (чаще всего завышенными).

 3) негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.).

Тревожный ребенок:

1. Не может долго работать, не уставая.

2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.

3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

5. Смущается чаще других.

6. Часто говорит о напряженных ситуациях.

7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.

9. Руки у него обычно холодные и влажные.

10. У него нередко бывает расстройство стула.

11. Сильно потеет, когда волнуется.

12. Не обладает хорошим аппетитом.

13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.

14. Пуглив, многое вызывает у него страх.

15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.

16. Часто не может сдержать слезы.

17. Плохо переносит ожидание.

18. Не любит браться за новое дело.

19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

Обработка результатов: Суммируйте количество "плюсов", чтобы получить общий балл тревожности.

*Высокая тревожность - 15-20 баллов.*

*Средняя - 7-14 баллов.*

*Низкая - 1-6 баллов.*

Для того, чтобы снизить тревогу у ребенка специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.

2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

3. Снятие мышечного напряжения.

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!"

2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Есть дети малообщительные, но не испытывающие при этом дискомфорта. Они вполне самодостаточны, им не требуется помощь окружающих.

Бывает, что за застенчивым поведением скрывается стремление занять лидерскую позицию среди других детей. А подходящих качеств для этого пока и не хватает. Встретившись с проблемами, такой ребенок может отказаться от контактов ("Мне это не нужно, неинтересно").

У некоторых детей отказ от общения - это средство самоутверждения, стремления показать свою власть над другими. "Хочу - разговариваю, не захочу - не буду!" Понятно, что в таком случае нужно не помогать ребенку вступать в контакт, а избавлять его от высокомерия и капризности.

Трудности в общении могут быть вызваны недостаточным развитием у ребенка речи.