**Портрет тривожної дитини**

  Тривожних дітей відрізняє надмірна стривоженість, причому іноді вони бояться не самої події, а її передчуття. Часто вони очікують найгіршого. Діти відчувають себе безпорадними, побоюються грати в нові ігри, розпочинати нові види діяльності. У них високі вимоги до себе, вони дуже самокритичні. Рівень їхньої самооцінки низький, такі діти дійсно вважають, що найгірші в усьому: вони непривабливі, нерозумні, незграбні; вони потребують заохочення, схвалення дорослих у всіх справах. Для тривожних дітей характерні і соматичні проблеми: біль в животі, запаморочення, головні болі, спазми в горлі, утруднене поверхневе дихання тощо. Під час прояву тривоги вони часто відчувають сухість у роті, клубок у горлі, слабкість у ногах, прискорене серцебиття. Тривожність входить до симптомокомплексу сором′язливості. На думку деяких спеціалістів, тривожність розвивається у дітей, які переживають внутрішній конфлікт, спровокований завищеними вимогами дорослих, їх бажанням поставити дитину в залежне від себе становище, відсутністю єдиної системи вимог, наявністю тривожності у самих дорослих. Механізм тривожності полягає в тому, що дитина постійно очікує на неприємності, проблеми та конфлікти, вона не сподівається на щось добре від оточуючих.

**Критерії визначення тривожності у дитини**

1. Постійна стривоженість.
2. Трудність, іноді неможливість сконцентруватися на чому-небудь.
3. М′язове напруження (наприклад в області обличчя, шиї).
4. Дратівливість.
5. Порушення сну.

**Правила роботи з тривожними дітьми**

1. Уникайте змагань і будь-яких видів робіт, що вимагають швидкості.
2. Не порівнюйте дитину з іншими.
3. Частіше використовуйте тілесний контакт, вправи на релаксацію.
4. Сприяйте підвищенню самооцінки дитини, частіше хваліть ї, але так, щоб вона знала, за що.
5. Частіше звертайтеся до дитини на ім′я.
6. Демонструйте зразки упевненої поведінки, будьте у всьому прикладом для дитини.
7. Не пред′являйте до дитини завищених вимог.
8. Будьте послідовні у вихованні дитини.
9. Робіть дитині якомога менше зауважень.
10. Використовуйте покарання лише в крайніх випадках.
11. Не принижуйте дитину, караючи її.