

## Особенности поведения тревожных детей

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью. Так, ребенок может тревожиться: пока он в саду, вдруг с мамой что-нибудь случится.

Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Это характерно для тех детей, чьи родители ставят перед ними непосильные задачи, требуя этого, что дети выполнить не в состоянии, причем в случае неудачи их, как правило, наказывают, унижают («Ничего ты делать не умеешь! Ничего у тебя не получается!»).

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, например рисования, в которой испытывают затруднения. У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы воспитателя тихим и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их, может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает длительное возбуждение: ребенок теревит руками одежду, манипулирует чем-нибудь. Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы, занимаются онанизмом). Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

### *Распознать тревожных детей помогает рисование.*

Их рисунки отличаются обилием штриховки, сильным нажимом, а также маленькими размерами изображений. Нередко такие дети «застевают» на деталях, особенно мелких. У тревожных детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шуметь, предпочитает не обращать на себя внимание окружающих. Таких детей называют скромными, застенчивыми.

Родители сверстников обычно ставят их в пример своим сорванцам: «Смотри, как хорошо ведет себя Саша. Он не балуется на прогулке. Он каждый день аккуратно складывает игрушки. Он слушается маму». И, как ни странно, весь этот перечень добродетелей бывает правдой - эти дети ведут себя «правильно». Но некоторых родителей волнует поведение своих детей.

### *Особенности двигательного развития детей, испытывающих тревожность.*

Развитие мышечной системы и структуры тела: мышечная система и структура тела у тревожных - разнообразна. Мы встречаем тревожных детей как астеничных, сухощавых по своему телосложению, так и полных. Сама по себе проблема телесной комплекции может стать фактором для возникновения у детей подозрений в своей самооценности, тревожных оценок своей персоны, угрозы своему достоинству.

Мышцы детей, проявляющих тревожности и страхи чрезмерно напряжены (сокращены) в результате преобладания в нервной системе процессов возбуждения. Часто наблюдается гиперактивность мышц, особенно спины, рук, икроножной области. С возрастом эта гиперактивность может перерасти в гипертоническое состояние.

Напряжение в мышцах формируется в результате того, что мышечная система даже в нейтральной ситуации «стоит на страже», чтобы не пропустить опасность. Поэтому требуется правильная работы с мышечной системой таких детей. Как и в работе с детьми, испытывающими агрессивную направленность, необходимо переобучение мышц на уровне их нейрологии, т.е. «реабилитации» их реакций.

Другая причина несбалансированной работы мышечной системы заключается в неполном, учащенном и поверхностном дыхании (грудном), использовании задержанного типа дыхания, к которому человек обращается в ситуации стресса.

У тревожного ребенка обычно широко раскрыты глаза, сжаты челюсти и кисти рук. Работа мышц глаз дисгармонична. Это ведет к ослаблению фокусного зрения, невозможности

сосредоточить внимание, слабому осознанию и оценке конкретных выборов и событий, явлений и пр. окружающей действительности. В моменты страха у детей из-за выделения большого количества адреналина в кровь повышена непропорциональная двигательная активность и порог болевой чувствительности. Это также состояние также может сочетаться с эмоциональным или двигательным шоком до «принятия решения» на кинестетическом уровне.

Развитие структуры и позы тела у ребенка, проявляющего тревожность, «отклоняется назад». Центр тяжести тела, соответственно, падает непропорционально назад и, чтобы удержать позу тела, мозг дает команду подколенным сухожилиям и мышцам о необходимости «напрячь все силы, чтобы выстоять». Такая ситуация чрезмерно активизирует защитную реакцию «борьбы и избегания».

### *Координация*

### *движений.*

Дети со «склонностью» к тревожности неустойчиво стоят на ногах, нескоординированы в процессе движений. У них может быть дисгармония в движениях и преобладание хаотических движений из-за чрезмерного преобладания процессов возбуждения в нервной системе.

Таким образом, поведение тревожных детей отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, такие дети живут в постоянном напряжении, все время ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами.