**Памятка для родителей. Тревожные дети.**

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях.

Тревожность развивается вследствие наличия у ребёнка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

 - противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями  либо школой;

 - неадекватными требованиями (чаще завышенными);

 - негативными требованиями, которые унижают ребёнка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передаётся ребёнку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в тех, где часто возникают конфликты. Авторитарный стиль отношений родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребёнка. Тревожность может быть сопряжена с неврозом или другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

**ПОРТРЕТ ТРЕВОЖНОГО РЕБЁНКА**

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причём иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступить к новым видам деятельности.

У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок; такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумелые, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, слабость в ногах, учащенное  сердцебиение.

Если агрессивные, гиперактивные дети всегда на виду, то тревожные дети стараются держать свои проблемы при себе.

**ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНОСТИ**

- Тревожный ребёнок не может долго работать, не уставая.

 - Ему трудно сосредоточиться на чем-либо.

 - Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

 - Во время выполнения заданий очень напряжён, скован.

 - Смущается чаще других.

 - Часто говорит о напряженных ситуациях.

 - Боится сталкиваться с трудностями.

 - Ребёнок не уверен в себе, в своих силах.

 - Плохо переносит ожидание.

 - Часто не может сдержать слёзы.

 - Обычно беспокоен, легко расстраивается.

 - Пуглив, многое вызывает у него страх.

 - Спит беспокойно, засыпает с трудом.

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

* Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет значимых для него людей.
* Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребёнку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
* Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребёнку с трудом даётся какой-либо предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
* Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
* Чаще используйте ласковый телесный контакт.
* Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребёнку.
* Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
* Не предъявляйте завышенных требований.
* Старайтесь делать как можно меньше замечаний.
* Используйте наказание лишь в крайних случаях, ребёнка не унижайте, наказывая.

**Родители, помните! Дети учатся у жизни!**

- Если ребёнка постоянно критикуют, он учится НЕНАВИДЕТЬ.

- Если ребёнок растет во вражде, он учится АГРЕССИВНОСТИ.

- Если ребёнка постоянно высмеивают, он становится ЗАМКНУТЫМ.

- Если ребёнок растет в упрёках, он учится ЖИТЬ С ЧУВСТВОМ ВИНЫ.

- Если ребёнок растет в терпимости, он учится ПРИНИМАТЬ ДРУГИХ.

- Если ребёнка подбадривают, он учится ВЕРИТЬ В СЕБЯ.

- Если ребёнка хвалят, он учится БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ.

- Если ребёнок растет в честности, он учится БЫТЬ СПРАВЕДЛИВЫМ.

- Если ребёнок растет в безопасности, он учится ВЕРИТЬ В ЛЮДЕЙ.

- Если ребёнка поддерживают, он учится ЦЕНИТЬ СЕБЯ.

- Если ребёнок живет в миролюбии и понимании, он учится НАХОДИТЬ ЛЮБОВЬ В ЭТОМ МИРЕ!