**КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ?**

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

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

 - Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями  либо школой.

 - Неадекватными требованиями (чаще завышенными).

 - Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. 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 ребенка. Тревожность может быть сопряжена с неврозом или другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНОСТИ

-Тревожный ребенок не может долго работать, не уставая;

 -Ему трудно сосредоточиться на чем – либо;

 -Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

 -Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

 -Смущается чаще других.

 -Часто говорит о напряженных ситуациях.

 -Боится сталкиваться с трудностями.

 -Не уверен в себе, в своих силах.

 -Плохо переносит ожидание.

 -Часто не может сдержать слезы.

**

РЕКОМЕНДАЦИИ

  Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет значимых для него людей.

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

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

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

  Чаще используйте ласковый телесный контакт.

  Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

  Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, но так, чтобы он знал, за что.

  Не предъявляйте завышенных требований.

  Старайтесь делать как можно меньше замечаний.

  Используйте наказание лишь в крайних случаях, ребенка не унижайте, наказывая.