

## Портрет тревожного ребенка

- Он испытывает страх перед всем новым, незнакомым, непривычным;
- у него повышенная возбудимость, напряженность, скованность;
- у него наблюдается нарушение сна, беспокойство, рассеянность;
- он не уверен в себе, у него заниженная самооценка;
- у него повышенная утомляемость;
- он ожидает неприятностей, неудач, неодобрения старших;
- он исполнительен, у него развитое чувство ответственности;
- у него наблюдается склонность помнить скорее плохое, чем хорошее;
- он безынициативен, пассивен, робок;
- он болезненно воспринимает критику от окружающих;
- он обвиняет себя во многих неудачах;
- он часто критикует других.



*Если половина и более признаков, перечисленных выше, характерны для вашего ребенка, то у него повышенная тревожность.*

### Основные причины возникновения тревожного поведения:

- Неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребенка.
- Повышенная тревожность самих родителей.
- Непоследовательность родителей при воспитании ребенка.
- Стремление сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей.
- Авторитарный стиль воспитания в семье.
- Стремление родителей все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам.

### Рекомендации для родителей

- ⇒ **Интересуйтесь жизнью, мыслями, чувствами, страхами ребенка.** Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно **посочувствуйте** («Да, это неприятно, обидно...»). А после вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. **Учите делать полезный вывод** из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт и т.д.
- ⇒ **Вместе сочиняйте мотивирующие сказки**, в которых главный герой вначале испытывал волнение, но в последствие у него всё успешно получилось.
- ⇒ **Проявляйте веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;**
- ⇒ **Не пытайтесь повысить работоспособность** такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.
- ⇒ **Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться** (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- ⇒ **Повышайте самооценку ребенка.** Помогайте ему находить ситуации, в которых он один из лучших, хвалите как можно чаще, не скупитесь на проявления любви и нежности.
- ⇒ **Не угрожайте детям невыполнимыми наказаниями:** ("Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!"). Они и без того боятся всего на свете.
- ⇒ **Используйте ласковые прикосновения**, они помогут ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.
- ⇒ **Будьте единоклюшны и последовательны**, поощряя и наказывая ребенка. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше.
- ⇒ **Доверяйте ребенку.** Недоверие порождает тревогу, неуверенность, внутренние конфликты.
- ⇒ Не следует торопить и подгонять ребенка с ответом, повторять вопрос несколько раз. Лучше **дайте ему время для ответа.**
- ⇒ **Старайтесь делать как можно меньше замечаний.**
- ⇒ **Используйте наказание лишь в крайних случаях.** И не унижайте ребенка, наказывая.
- ⇒ 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.

