**Тревожный ребенок. Шпаргалка для родителей.**

**Тревожность**  - индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях

**А что же является причинами тревожности?**

*К ним относятся причины биологического характера:*

 1.Особенности темперамента (чаще всего в группе риска холерики и меланхолики).

2. Тип нервной системы, отягощённый неврологический статус.

*Социально- психологические причины:*

1.Булинг со стороны сверстников и взрослых.

2.Тревожность одного из родителей ребенка (если значимые люди часто находятся в напряжении,  склонны испытывать тревогу по любым поводам, то у ребёнка будет выраженный тревожный тип личности).

*Нарушение детско-родительских отношений:*

 1.Завышенные требования к детям.

2. Противоречивые требования (папа разрешает, мама запрещает).

3.Унижения, скандалы в семье.

4.Развод родителей.

**Профилактика тревожности (Рекомендации родителям)**

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши воспитатели понимают! Бабушку лучше слушай!»).

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

3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. 4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

**Шпаргалка для взрослых, или Правила работы с тревожными детьми**

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.