

**МОУ Леснополянская начальная школа
им. К. Д. Ушинского ЯМР**

Служба психолого-педагогического сопровождения

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ,
У КОТОРЫХ 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

- ✚ Общась 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.

Педагог-психолог Беляева Ю.В.