**Шпаргалка для родителей тревожного ребёнка**

 Тревожность не связана с какой-либо определённой ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства. К. Изард объясняет различие терминов «страх» и «тревога» таким образом: тревога – это комбинация некоторых эмоций, а страх – лишь одна из них. Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от 1 года до 3 лет нередки ночные страхи, на 2-ом году жизни, по мнению А. И. Захарова, наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (и связанный с этим страх медицинских работников). В 3 – 5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. В 5 – 7 лет ведущим становится страх смерти. Каждому ребёнку присущи определённые страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребёнка. До настоящего времени ещё не выработано определённой точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство учёных считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Основными причинами возникновения тревожного поведения являются:

* неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребёнка;  повышенная тревожность самих родителей;
* непоследовательность родителей при воспитании ребёнка;
* предъявление ребёнку противоречивых требований;
* аффективность (чрезмерная эмоциональность) родителей или хотя бы одного из них;
* стремление родителей сравнивать достижения своего ребёнка с достижениями других детей;
* авторитарный стиль воспитания в семье;
* гиперсоциальность родителей: стремление родителей всё делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам. Как выявить тревожного ребёнка

 Критерии определения тревожности у ребёнка:

1. Постоянное беспокойство.

2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чём-либо.

3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи). 4. Раздражительность.

5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребёнок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении. С целью выявления тревожного ребёнка используется также следующий опросник. Признаки тревожности

1. Не может долго работать, не уставая.

 2. Ему трудно сосредоточиться на чём–то.

 3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

4. Во время выполнения заданий очень напряжён, скован.

 5. Смущается чаще других.

6. Часто говорит о напряжённых ситуациях.

7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.

 9. Руки у него обычно холодные и влажные.

10. У него нередко бывает расстройство стула.

11. Сильно потеет, когда волнуется.

12. Не обладает хорошим аппетитом.

 13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.

14. Пуглив, многое вызывает у него страх.

15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.

16. Часто не может сдержать слёзы.

17. Плохо переносит ожидание.

18. Не любит браться за новое дело.

19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

 Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности: высокая тревожность – 15-20 баллов, средняя – 7-14 баллов, низкая – 1-6 баллов.

Наличие страха разлуки можно определить по следующим критериям. Критерии определения страха разлуки

1. Повторяющееся чрезмерное расстройство, печаль при расставании.

2. Постоянное чрезмерное беспокойство о потере, о том, что взрослому может быть плохо.

3. Постоянное чрезмерное беспокойство, что какое-либо событие приведёт его к разлуке с семьёй.

4. Постоянный отказ идти в детский сад.

5. Постоянный страх остаться одному.

6. Постоянный страх засыпать одному.

7. Постоянные ночные кошмары, в которых ребёнок с кем-то разлучается.

8. Постоянные жалобы на недомогание: головную боль, боль в животе и др. Дети, страдающие страхом расставания, и в самом деле могут заболеть, если много думают о том, что их тревожит.

Если хотя бы три черты проявлялись в поведении ребёнка в течение четырёх недель, то можно предположить, что у ребёнка действительно наблюдается этот вид страха.

 Как помочь тревожному ребёнку Работа с тревожным ребёнком сопряжена с определёнными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время. Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трёх направлениях:

* Повышение самооценки.
* Обучение ребёнка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
* Снятие мышечного напряжения.

Профилактика тревожности (рекомендации родителям)

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

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

 3. Доверяйте ребёнку, 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 ребёнка с окружающими.

3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

4. Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

5. Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.

6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.

7. Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.

8. Будьте последовательны в воспитании ребёнка.

9. Старайтесь делать ребёнку как можно меньше замечаний.

10. Используйте наказания лишь в крайних случаях.

1. Не унижайте ребёнка, наказывая его.

12. Не привлекайте тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера.

13. Не подгоняйте тревожных детей флегматического и меланхолического типов темперамента, давайте им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребёнка можно чуть раньше, чем остальных, посадить за стол, одевать его в первую очередь и т.д.).

14. Хвалите ребёнка даже за не очень значительные достижения.

15. Не заставляйте ребёнка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники).

16. Используйте в работе с тревожными детьми игрушки и материалы, уже знакомые им.

 17. Закрепите за ребёнком постоянное место за столом, кроватку.

18. Попросите ребёнка быть помощником воспитателю, если малыш не отходит от него ни на шаг.