**Рекомендации родителям тревожных детей**

Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью, боязливостью, впечатлительностью. Тревога — это отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия. Однако тревожный ребенок способен контролировать свое поведение, он проявляет двигательную активность, у него могут быть напряженные движения. В целом поведение тревожного ребенка социально не разрушительно, это полезно знать педагогу, родителям, воспитателям. Тревожный ребенок часто быстро привлекает к себе внимание взрослого, поэтому достаточно беглого взгляда чтобы понять, что ребенок тревожится и обеспокоен чем-либо.

**Типы тревожных детей:**

Дети с соматическими проявлениями (нервные тики, заикания, энурез, и т. д.)

Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, здесь необходима помощь невролога, врача. То, что может сделать педагог или воспитатель это давать выговориться, просить родителей или окружающих людей не заострять внимание на соматических проявлениях. Необходимо создать для ребёнка ситуацию комфорта, принятия и свести к минимуму травмирующий фактор. Таким детям полезно рисовать страхи, разыгрывать их. Им поможет всякое проявление активности, например, бить подушку, обниматься с мягкими игрушками.

Расторможенные.

Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу стараются хорошо учиться, если это не получается – становятся нарушителями дисциплины. Могут специально выставлять себя на посмешище перед классом. На критику реагируют подчёркнуто равнодушно. Своей повышенной активностью пытаются заглушить страх. Возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учёбе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой). Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.

Застенчивые.

Обычно это тихие дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учёбе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чём - то спросить учителя, воспитателя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого ребенка), часто плачут из - за мелочей, переживают, если чего - то не сделали. Охотно общаются с психологом или педагогом лично (индивидуально). Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выходы из ситуаций, больше хвалить, признавать за ребёнком право на ошибку.

Замкнутые.

Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Может быть, проблемы в учебе из-за отсутствия заинтересованности и включённости в процесс. Ведут себя так, как будто от всех ждут подвоха. Важно найти в таких детях область, которая им интересна (динозавры, компьютер, и т. д.) и через обсуждение, общение на эту тему налаживать контакт.

**Рекомендации психолога для родителей тревожных детей:**

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

2) Не предъявляйте к ребенку завышенных требований, учитывайте возможности детей, окажите ему поддержку.

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

4) Не превращайте жизнь ребенка в постоянную борьбу за достижения. Постоянные опасения, тревога не помогут, а скорее помешают ему добиться чего-то значительного в жизни.

5) Иногда дети не говорят прямо о своих тревожных ощущениях. Они шумно ведут себя, стараются привлечь внимание взрослых разными выходками. Им необходимо понимание и сочувствие.

6) Не сравнивайте ребенка с окружающими.

7) Чаще используйте телесный контакт, обнимайте своих детей.

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

9) Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

10) Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером своим детям.

Ребенку с повешенным уровнем тревожности полезно посещать психокоррекционные занятия с психологом. И помните, у оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности. Пусть ребенок живет в атмосфере тепла и доверия, тогда проявятся все его многочисленные таланты.