**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ**

**По каким критериям определить, что ребенок тревожный?**

* постоянное беспокойство;
* трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо;
* мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);
* раздражительность;
* нарушение сна.

**Причины повышенного уровня детской тревожности:**

* излишняя опека (большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание и проч.);
* отвержение, неприятие ребенка, особенно матерью;
* завышенные требования, с которыми ребенок не в силах справиться;
* противоречивость требований взрослого;
* несформированность бытовых навыков;
* резкое изменение условий жизни (например, поступление в школу, смена места жительства, условий обучения и т.д.).

**Как общаться с тревожным ребенком**

1. Общаясь с ребенком, не подрывать авторитет других значимых для него людей.

2. Быть последовательным в своих действиях, не запрещать без всяких причин то, что разрешалось раньше.

3. Учитывать возможности ребенка, не требовать того, что он не может выполнить. Если ему с трудом дается какой-либо предмет – лишний раз помочь и оказать поддержку. При достижении даже малейших успехов не забыть похвалить.

4. Доверять ребенку, быть с ним честным и принимать таким, какой он есть.

5. Избегать состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

6. Не сравнивать ребенка с окружающими.

7. Чаще использовать телесный контакт, упражнения на релаксацию.

8. Способствовать повышению самооценки ребенка, чаще хвалить его, но так, чтобы он знал, за что.

9. Чаще обращаться к ребенку по имени.

10. Демонстрировать образцы уверенного поведения, быть во всем примером ребенку.

11. Стараться делать ребенку как можно меньше замечаний.

12. Использовать наказание лишь в крайних случаях. Наказывая ребенка, нe унижать его.