**Шпаргалка для родителей.**

Тревожный ребёнок.

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка активным, успешным, жизнерадостным. И старается для этого делать всё, что в его силах, но иногда замечает, что его любимое чадо избегает новых знакомств, стремится не проявлять активность, часто играет один, во время игр с друзьями ищет Вас глазами, с трудом расстаётся с мамой в детском саду. Тогда у родителя закрадывается вопрос: «А всё ли в порядке? Возможно, ребёнок проявляет чувство тревоги?».

Для диагностики уровня тревожности и определения возможных причин необходимо обследование у специалиста с применением нескольких методик. Однако, для предварительной оценки ситуации предлагаю Вам с помощью опросника предварительно определить наличие тревожности у своего ребёнка.

***Опросник Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко***

применяется с целью выявления тревожного ребенка в группе сверстников.

1. Не может долго работать, не уставая.

2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.

3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

5. Смущается чаще других.

6. Часто говорит о напряженных 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 слезы.

17. Плохо переносит ожидание.

18. Не любит браться за новое дело.

19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммировать количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность — 15 - 20 баллов;

средняя —7 - 14 баллов;

низкая — 1-6 баллов.

Если у Вас получился высокий балл тревожности – это не повод для паники. Постарайтесь присмотреться к своему ребёнку, его потребностям. Вы в большей степени можете снизить уровень тревоги малыша, поднять его самооценку, научить способам позитивного общения и помочь ему добиться успехов.

**Рекомендации для родителей по взаимодействию с тревожным ребёнком.**

(М.А.Кравцова)

* Необходимо понять и принять тревогу ребёнка, он имеет на неё полное право.
* Помочь ребёнку в преодолении тревоги- значит создать условия, в которых ему не будет так страшно. Если ребёнок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом, вы показываете ему, как можно разрешать тревожащие ситуации.
* Делайте вместе с ребёнком, но не вместо него.
* Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то.
* Надо готовить ребёнка к переменам, говорить, что его ждёт.
* Ответственность не является источником тревоги, но она является знанием границ своих возможностей.
* Если не удаётся разговорить ребёнка, но вы подозреваете, что его что-то тревожит, поиграйте с ним. Спросите, например, чего боятся солдатики или куклы. А как им помочь преодолеть страх?
* Быть самим более оптимистичными. Следить за выражением лица. Улыбайтесь чаще. Убеждайте ребёнка, что всё будет хорошо.
* Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «НЕТ ХУДА БЕЗ ДОБРА». Например, ошибки в контрольной- это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить и больше их не сделаешь.
* Если ребёнок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вздох, улыбнуться, представить что-то приятное. На приёме у зубного врача можно подумать о том, что будет, когда это всё закончится: пойдем домой, купим мороженое, всё будет позади.

### Рекомендации для взрослых по взаимодействию с тревожным ребёнком.

(Лютова Е.К., Монина Г.Б.)

* Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
* Не сравнивайте ребёнка с окружающими.
* Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
* Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
* Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
* Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.
* Демонстрируйте образцы уверенного поведения.
* Не предъявляйте ребёнку завышенных требований. Если ребёнку с трудом даётся какой - либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.
* Будьте последовательны в воспитании ребёнка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.
* Старайтесь делать ребёнку меньше замечаний.
* Используйте наказание лишь в крайних случаях.
* Не унижайте ребёнка, наказывая его.
* Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребёнку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!»
* Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемлённым.

Принимайте ребёнка таким, какой он есть; с уважением относитесь к его переживаниям (страхи есть у всех); любите и поддерживайте малыша; постарайтесь вместе найти способы, чтобы снизить уровень тревожности конкретной ситуации.

Остались вопросы? Приглашаем Вас на индивидуальную консультацию.