**Советы для родителей тревожного ребенка**

Даже маленького ребенка не всегда удается оградить от неприятных впечатлений, переживаний. Тревожные дети отличаются тем, что впечатления, которые для другого ребенка проходят бесследно, у них вызывают сильную реакцию тревоги. Тревога угнетает ребенка, подавляет его активность, инициативу и нередко делает беспомощным. Ребенок боится оставаться один в комнате, боится новой обстановки, незнакомых взрослых и детей. Тревожные дети бывают то слишком веселы, много говорят, быстро и суетливо двигаются, то расстроены и даже угнетены, безучастны, вялы. Они могут быть замкнутыми, обидчивыми, избегают общих игр. Им очень мешает неуверенность в себе: они боятся, что не справятся с порученным делом, получат плохую отметку, опоздают в детский сад, школу.

Для них тягостны любая перемена обстановки, любое переключение с привычного образа жизни на непривычный. Черты упрямства, негативизма (стремление делать противоположное тому, о чем их просят) могут проявляться у всех детей, однако у тревожного ребенка они длительны и значительно выражены. Самый тонкий показатель состояния нервной системы – сон. Тревожные дети засыпают с трудом, сон их чуток и прерывист. Они часто вскрикивают, беспокойно ворочаются, их пугают страшные сновидения.

**Советы для родителей тревожного ребенка:**

* Способствуйте повышению самооценки ребенка: почаще хвалите его (даже за небольшие достижения), больше доверяйте ребенку; чаще обращайтесь к ребенку по имени.
* Чаще используйте телесный контакт: доказано, что 8 – 10 объятий родителями ежедневно помогают ребенку чувствовать себя гораздо счастливее и спокойнее, быстрее и менее болезненно преодолевать трудности и тревоги жизни, становиться более ответственными.
* Не сравнивайте ребенка с окружающими.
* Не привлекайте тревожных детей к различным видам деятельности соревновательного характера или «на скорость».
* Не подгоняйте тревожных детей, давайте им возможность действовать в привычном для них темпе и ритме.
* Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний, наказания (не унижающие его!) используйте лишь в крайнем случае.
* Не заставляйте ребенка заниматься незнакомыми видами деятельности – пусть он сначала посмотрит, как это делают другие.
* Закрепите за ребенком постоянное место за столом, спальное и игровое место.
* Будьте последовательны в своих действиях: не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
* Демонстрируйте образец уверенного спокойного поведения, будьте примером для своего ребенка.
* Обучайте ребенка умению управлять собой в конкретных наиболее волнующих его ситуациях (знакомство, просьба о помощи, выражение благодарности. Отказ, победа или проигрыш и т.д.)

