**Воспитание тревожного ребёнка.**

 Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

*Признаки тревожности можно заметить, внимательно приглядевшись к своему ребёнку:*

* Он испытывает страх перед всем новым, незнакомым, непривычным;
* У него появляется возбудимость, напряжённость, скованность;
* Наблюдается нарушение сна, беспокойство, рассеянность;
* Он не уверен в себе;
* У него повышенная утомляемость;
* Совершает множество неудачных движений и жестов;
* Наблюдается склонность помнить плохое;
* Пассивен, робок;
* Болезненно воспринимает критику от окружающих;
* Обвиняет себя во многих неудачах;
* Часто критикует других;

Если половина и более признаков, характерны для вашего ребёнка, то у него повышенная тревожность.

*Воспитание тревожного ребёнка должно включать в себя три направления:*

* Повышение самооценки – помогает вашему ребёнку становиться увереннее в себе, ценить себя.
* Обучение ребёнка способам снятия мышечного эмоционального напряжения, учите ребёнка замечать свою тревогу и справляться с ее признаками с помощью методов релаксации, рисования и другими способами.
* Обучение навыкам владения собой в ситуациях, травмирующих ребёнка – обратите внимание на сложные ситуации, вызывающие тревогу у ребёнка, учите различным способам разрешения этих ситуаций.

**Рекомендации родителям:**

* Чаще обращайтесь к ребёнку по имени;
* Отмечайте успехи ребёнка;
* Не сравнивайте ребёнка с другими детьми;
* Откажитесь от слов, которые унижают ребёнка;
* Не предъявляйте к ребёнку завышенных или необоснованных требований;
* Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером для своего ребёнка;
* Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так чтобы он знал за что;
* Обсуждайте с ребёнком трудные и конфликтные ситуации, в которые ребёнок попадает или может попасть;
* Доверяйте ребёнку, будьте с ним честным и принимайте его таким, какой он есть.