**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ**

***Тревожность.***

***Причины возникновения тревожности у детей.***

***Помощь ребенку и взрослому в преодолении тревожности.***

**Тревожность** (готовность к страху) – повышенная склонность испытывать опасения и беспокойство.

Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. Многие авторы одной из причин повышенного уровня тревожности дошкольников и младших школьников считают нарушение детско-родительских отношений. Чаще всего тревожность появляется тогда, когда ребенок находится в ситуации внутреннего конфликта. Конфликт может быть вызван:

* требованиями родителей, неадекватными возможностям ребенка;
* повышенной тревожностью самих родителей;
* непоследовательностью родителей в воспитании ребенка;
* предъявлением ребенку противоречивых требований;
* эффективностью (чрезмерной эмоциональностью) обоих или одного из родителей;
* тенденцией родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей;
* авторитарным стилем воспитания в семье;
* гиперсоциальностью родителей: стремлением все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

**Уважаемые родители, остановитесь и подумайте!** Может, вы все-таки часто предъявляете к своему ребенку завышенные требования, совершенно невыполнимые для него. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить в ребенке свои нереализованные мечты. Иногда наоборот, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, не желая видеть в своем ребенке «неудачника», заставляете его работать сверх меры.

Требования, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх несоответствия ожиданиям, чувствовать себя неудачником. Формируется человек, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют у него ощущение собственной беззащитности перед опасностями мира.

Дети не говорят прямо о своих тревожных ощущениях. Одни шумно ведут себя, стараются привлечь внимание детей и взрослых, пытаются занять их исключительно своей работой. Другие проявляют чрезмерное дружелюбие ко взрослым, слишком озабочены тем, чтобы завоевать одобрение и симпатии окружающих. Со всеми всегда соглашаются. Иногда взрослых устраивает последний вариант поведения – старание ребенка заслуживает признание окружающих. Но ведь эта эмоциональная зависимость может сохраниться и когда ребенок вырастет.

**Что нужно делать, чтобы тревожность не стала устойчивой**

**личностной чертой вашего ребенка?**

* Контролируйте **свои** реакции на различные жизненные обстоятельства.
* Учите только необходимым мерам безопасности.
* Не представляйте ребенку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу подстерегают несчастья.
* Не превращайте жизнь ребенка в постоянную борьбу за достижения.
* Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он ваш.
* Постоянные опасения, тревога не помогут, а скорее помешают ему добиться чего-то значительного в жизни.
* Если вы замечаете признаки тревожности в поведении вашего ребенка, проконсультируйтесь с психологом, при подтверждении ваших опасений, ребенку будет очень полезно посещать групповые психокоррекционные занятия – обычно эффект от таких занятий ощутимый.