**Признаки повышенной тревожности у детей.**

Суетливость, повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами) или напротив мышечное напряжение, скованность, желание много говорить или наоборот напряженное молчание, трудности засыпания, сильное беспокойство перед началом новой или важной для ребенка деятельности. Боязнь любых, даже незначительных перемен, неуверенность в себе, отказ от новой деятельности ("Я не могу")

**Ваш ребенок может проявлять признаки тревоги, если:**

- У ребенка тонкая нервная организация, он чувствительный и впечатлительный

- Тревожное поведение свойственно вам, вы не уверены в себе, живете в ожидании негативных событий и последствий

- В семье происходят перемены, о которых ребенок ничего не знает, но чувствует, как изменилась атмосфера и эмоции членов семьи.

- Ребенок в основном привык операться только на вас. Тогда любая ситуация, в которой он может оказаться без вашего участия или поддержки будет для него тревожной и небезопасной.

- В вашей семье принят непоследовательный тип воспитания. Нет четких представлений о том, за что, ребенок получает наказание, за что поощрение. Нет разумного распорядка дня, традиций, ритуалов.

- Вы требуете от себя и ребенка безупречности, идеальности, совершенства. Ребенок осознает, что не сможет соответствовать вашим высоким критериям, и начинает бояться потерять вашу любовь и расположение.

- Вы даете ребенку множество тревожных посланий: "Ты упадешь", "У тебя не получится", "Ты неловкий", "У тебя всегда так". В этом случае ребенок начинает воспринимать себя как неспособного справиться даже с простым заданием.

- Вы транслируете ребенку тревожно-негативное представление об окружающем мире: "Дети все хулиганы, Незнакомые люди опасны, воспитательница заругает, милиционер заберет, тебя никто не будет любить" и т.д.

- Ребенок пережил психологически травмирующее событие с которым его психика не смогла справиться самостоятельно.

**Родителям важно знать, что:**

- Тревожных детей следует больше поддерживать, обращать внимание на их ресурсы и качества, позволяющие им справляться с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь.

- Ребенок должен не только понимать, но и постоянно убеждаться на собственном опыте, что вы его любите, и будете любить вне зависимости от его достижений.

- Для ребенка важна стабильность, которую ему может дать уверенность и психологическая устойчивость его родителей, последовательность в воспитании.

- Если перемены в семье неизбежны (развод, переезды, смерть домашних животных), стоит поговорить с ребенком об этих событиях, принимая во внимание его возможные чувства по этому поводу (страх, злость, вину). Отсутствие информации и непредсказуемость жизни \* вечный источник тревоги.

- Тревожным детям часто трудно перейти от одной деятельности к другой (от игры к прогулке). Важно за какое-то время предупредить ребенка о том, что ему скоро предстоит делать, чтобы он психологически подготовился.

- Полезно вместе с ребенком обсуждать предстоящий день, вместе с ним планировать дела.

- Ребенку необходимы положительные послания относительно его возможностей справляться с чем-то, что предстоит ему в жизни. Отношение к ошибкам, как к позитивному опыту. Это позволит ребенку заниматься новыми видами деятельности без сопровождающей тревоги.

- Важно формировать у ребенка адекватную самооценку. Для этого лучше всего не оценивать его (ни положительно, ни отрицательно), а интересоваться его деятельностью и ее результатами, спрашивая его самого о том, как он оценивает свою работу и почему. Не следует сравнивать ребенка с окружающими.

- Не следует заставлять ребенка делать то, что вызывает у него тревогу (например, выступать на публике). Подождите, пока он сам не захочет, не обретет внутреннюю готовность к каким либо действиям.

- Для тревожных детей очень полезны свободные игры на свежем воздухе, игры с творческим материалом, а также все виды водных процедур, кроме серьезных спортивных занятий.

- Желательно постепенно увлекать ребенка рисованием восковыми мелками и красками, работа с пластилином и глиной. Таким детям важно все вокруг контролировать, а работа с творческим материалом позволяет им принять непредсказуемость жизни через непредсказуемость творчества.

- Если вы и члены вашей семьи смотрите на жизнь позитивно и уверенно "Мы справимся со всем, что ни пошлет нам жизнь", то это послание непременно будет воспринято вашим ребенком, и он также вырастет в ощущении, что он - хорош и мир вокруг интересный и разный.

**По интересующим вопросам обращайтесь к психологу детского сада: Егорова Ирина Юрьевна. Запись на консультацию по телефону 89081432773**