***Уважаемы родители, знаете ли вы, что тревожность ребенка – во многом продукт воспитания?***

***Тревожность* –** это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

***Тревожность*** не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности.

Физические симптомы тревожности:

* учащенное сердцебиение;
* усиленное потоотделение;
* расстройство желудка;
* частое мочеиспускание или понос;
* головокружение; одышка;
* дрожь;
* мышечное напряжение;
* головные боли;
* усталость;
* бессонница.

**Критерии тревожности**

1. Постоянное беспокойство.

2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).

4. Раздражительность.

5. Нарушения сна.

 **Источники тревожности:**

* несоответствие детей престижным устремлениям родителей;
* различные виды семейного неблагополучия;
* тревожность самих родителей;
* эмоциональное неблагополучие родителей;
* отношение матери к детям;
* непредсказуемость поведения родителей;
* неудовлетворенность родителей своей работой, жилищными условиями, материальным положением;
* неудовлетворенность успеваемостью;
* ожидание со стороны родителей наказания, выговоров, недовольного разочарования, снисходительности, равнодушия;



* тревожность нередко выступает в качестве основного мотива общения, порождая зависимость от сверстников;
* тревожные дети часто воспринимают группу сверстников как ненадежную, доминантную, отвергающую;
* не столько особенности общения влияют на  возникновение тревожности, сколько тревожность определяет характеристики такого общения.
* конфликтность, грубость, нетактичность поведения педагога;
* непрофессиональное поведение педагога.

### **Признаки тревожности**

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 и скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о возможных неприятностях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что снятся страшные сны.
9. Руки обычно холодные и влажные.
10. 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.

*За каждый ответ «да» начисляется 1 балл.*

*Суммируйте количество “плюсов”, чтобы получить общий балл тревожности.*

 Высокая тревожность – 15-20 баллов;

 Средняя тревожность – 7-14 баллов;

 Низкая тревожность – 1-6 баллов.

# C:\Users\Kab-16-1\Desktop\i45678.jpg

# http://cs315926.userapi.com/v315926942/3f14/kJsRDTMWoSE.jpgРодители, помните!

* Избегайте состязаний и каких-либо видов

работ, учитывающих скорость.

* Не сравнивайте ребенка с окружающими.
* Чаще используйте телесный контакт,

упражнения на релаксацию.

* Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
* Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
* Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
* Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
* Будьте последовательны в воспитании ребенка.
* Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
* Используйте наказание лишь в крайних случаях.

Не унижайте ребенка, наказывая его.

* Не подгоняйте ребенка флегматичного и меланхоличного типов темперамента, давайте ему возможность действовать в привычном для него темпе.
* При общении не подрывайте авторитет других значимых для него людей, например, не говорите ребенку: «Много ваши учителя понимают!»
* Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость, и он не чувствовал себя ущемленным.



***Родители!***

***Если вы***

***не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, то это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.***



*Единый общероссийский*

*ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ*

*для несовершеннолетних*

***8-800-2000-122***

*Звонок бесплатный круглосуточно!*

***Шпаргалка для родителей или***

***правила общения***

***с тревожными детьми***

Для родителей

****