**Воспитание тревожного ребенка: советы родителям**

 [3-7 лет](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/ot3-do7/) [7-12 лет](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/ot7-do12/)

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

Признаки проявления тревожности можно заметить, внимательно приглядевшись к своему ребенку.

Ваш ребенок тревожный, если:

* он испытывает страх пред всем новым, незнакомым, непривычным;
* у него повышенная возбудимость, напряженность, скованность;
* у него наблюдается нарушение сна, беспокойство, рассеянность;
* он не уверен в себе, у него заниженная самооценка;
* у него повышенная утомляемость;
* он совершает множество неудачных движений и жестов;
* он ожидает неприятностей, неудач, неодобрения старших;
* он исполнителен, у него развитое чувство ответственности;
* у него наблюдается склонность помнить скорее плохое, чем хорошее;
* он безынициативен, пассивен, робок;
* он болезненно воспринимает критику от окружающих;
* он обвиняет себя во многих неудачах;
* он часто критикует других.

Если половина и более признаков, перечисленных выше, характерны для вашего ребенка, то у него повышенная тревожность.

Воспитание тревожного ребенка должно включать в себя три основных направления.

* Повышение самооценки ребенка – помогайте вашему ребенку становиться увереннее в себе, ценить себя.
* Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения – учите ребенка замечать свою тревогу и справляться с ее признаками с помощью методов релаксации, рисования и другими способами.
* Обучение навыкам владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка, – обратите внимание на сложные ситуации, вызывающие тревогу у ребенка (общение с незнакомыми людьми, ответы у доски, выступление на сцене и т.д.), и учите ребенка различным способам разрешения этих ситуаций.

Рекомендации родителям:

* чаще обращайтесь к ребенку по имени;
* ежедневно отмечайте успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина);
* не сравнивайте ребенка с другими, лучше сравните его успехи или поведение с его успехами в предыдущих ситуациях;
* откажитесь от слов, которые унижают достоинство ребенка;
* не требуйте от ребенка извинений за проступок, лучше пусть он объяснит, почему он это сделал;
* старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний;
* будьте единодушны и последовательны в своих действиях, поощряя и наказывая ребенка;
* не предъявляйте к ребенку завышенных или необоснованных требований;
* демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку;
* способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что;
* обсуждайте с ребенком трудные и конфликтные ситуации, в которые он попадает или может попасть;
* доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.