**Памятка для родителей и педагогов**

**по работе с тревожными детьми**

***Тревожность*** – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях.

Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями либо родителями и школой;

2. Неадекватные требования (чаще завышенные);

3. Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в тех, где часто возникают конфликты. Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка. Тревожность может быть сопряжена с неврозом или другими психическими заболеваниями. В этих случаях необходима помощь мед. специалистов.

**Признаки тревожности:**

* Тревожный ребенок не может долго работать, не уставая
* Ему трудно сосредоточиться на чем-либо
* Любое задание вызывает излишнее беспокойство, во время выполнения задания излишне напряжен, скован
* Смущается чаще других. Часто говорит о напряженных ситуациях
* Боится сталкиваться с трудностями. Не уверен в себе, в своих силах
* Не любит браться за новое дело
* Плохо переносит ожидание
* Часто не может сдержать слезы. Обычно беспокоен, легко расстраивается
* Пуглив, многое вызывает у него страх
* Спит беспокойно, засыпает с трудом.

**Рекомендации**

* Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет значимых для него людей
* Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше
* Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить
* Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть
* Чаще используйте ласковый телесный контакт
* Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку
* Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, он так, чтобы он знал, за что
* Будьте последовательны в воспитании. Не предъявляйте завышенных требований
* Старайтесь делать меньше замечаний
* Используйте наказание лишь в крайних случаях, ребенка не унижайте, наказывая.

***Если ты оказался в трудной жизненной ситуации, тебе помогут в социально – реабилитационном центре «Теремок»***

*Наш адрес: г. Рославль*

*ул. Нахимова, д. 49а*

*Телефон:* (848134) 4-19-92

В Центре работают педагоги – психологи, учитель – дефектолог, социальные педагоги, специалисты по социальной работе, юрисконсульт

****

Департамент Смоленской области

по социальному развитию

Смоленское областное государственное

бюджетное учреждение «Рославльский

социально – реабилитационный центр

для несовершеннолетних «Теремок»

**КАК ПОМОЧЬ**

**РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ**

**ТРЕВОЖНОСТЬ?**

