**Памятка для родителей на тему: «Тревожность у детей: диагностика, коррекция»**

«Счастливей всех тот, кто

без тревоги ждет завтрашнего дня:

 он уверен, что принадлежит сам себе».

 Сенека

***Как выявить тревожного ребенка***

Опытный воспитатель или учитель, конечно, в первые дни знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности (на перемене, на улице), в общении с другими детьми. Чтобы, понять ребенка, узнать, чего же он боится, можно попросить родителей, воспитателей (или учителей-предметников) заполнить бланк опросника. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут ваше предположение. П.Бейкер и М.Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки.

***Критерии определения тревожности у ребенка***

1. Постоянное беспокойство.

2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо. 3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).

4. Раздражительность.

5. Нарушения сна. Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник (Лаврентьва Г. П., ТитаренкоТ. М., 1992).

 Признаки тревожности

Тревожный ребенок

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, скован. 5. Смущается чаще других.

6. Часто говорит о напряженных ситуациях.

7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

 8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.

9. Руки у него обычно холодные и влажные.

 10. У него 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.

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

Высокая тревожность — 15—20 баллов.

 Средняя — 7—14 баллов

 Низкая — 1—6 баллов.

 **Профилактика тревожности**

 *(Рекомендации родителям)*

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: “Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!”).

2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

 4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

 5. 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. Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, 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.

 *Шпаргалка для взрослых или правила работы с тревожными детьми*

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.

3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

6. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.

9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.

 10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.

11. Не унижайте ребенка, наказывая его. Как играть с тревожными детьми.

**Информацию подготовила Колесникова Алла Александровна**