|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | Обращайтесь  **Наш адрес:**362015, г. Владикавказ, ул. Грибоедова, д. 1 (вход с переулка Охотничий)  **тел.:**(8672) 55-07-62,     55-08-52  **Маршрутное такси:**№40, 23, 23а, 30  **Трамвайные маршруты:**№2, 5, 9, 10  **Электронный адрес:** [internat123@edu15.ru](mailto:internat123@edu15.ru) | **ГБОУ «КРОЦ» для детей с нарушениями слуха и зрения. Структурное подразделение**  **«РЦ ППМС»**  https://sun9-5.userapi.com/impf/c855432/v855432531/41e35/Ecte-bFgfw8.jpg?size=1024x700&quality=96&sign=86fd06a100b2e8f3c07873cc06b37da3&c_uniq_tag=8gW7SgMkDkw0d5694Atb2hEu3NTrQbUOeRNOyBRYP9U&type=album  **Тревожный ребенок**  **Памятка для родителей**  Подготовила:  педагог-психолог  Хейшхо М.А.  г.Владикавказ |
| **Что такое тревожность?**  ¨**Тревожность-**это индивидуальная психологическая особенность , которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают.  Отличительных черт тревожных детей является их чрезмерное беспокойство. Причем они могут бояться даже не самого события, а его предчувствия.  **Причины возникновения тревожности:**   * противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями  либо образовательным учреждением; * неадекватными требованиями (чаще завышенными); * негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. | **Признаки тревожного ребенка**   * Не может долго работать, не уставая. * Ему трудно сосредоточиться на чем-то. * Любое задание вызывает излишнее беспокойство. * Во время выполнения заданий очень напряжен, скован. * Смущается чаще других. * Часто говорит о напряженных ситуациях. * Как правило, краснеет в незнакомой обстановке. * Жалуется, что ему снятся страшные сны. * Руки у него обычно холодные и влажные. * У него нередко бывает расстройство стула. * Сильно потеет, когда волнуется. * Не обладает хорошим аппетитом. * Спит беспокойно, засыпает с трудом. * Пуглив, многое вызывает у него страх. * Обычно беспокоен, легко расстраивается. * Часто не может сдержать слезы. * Плохо переносит ожидание. * Не любит браться за новое дело. * Не уверен в себе, в своих силах. * Боится сталкиваться с трудностями. | **Как помочь ребенку с повышенной тревожностью?**  1.Повышать самооценку ребенка  2. Обучать ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.  3. Учить навыку снятие мышечного напряжения**.**  **Рекомендации родителям:**   1. Признавайте право ребенка испытывать любые эмоции, включая страх, беспокойство и тревогу. 2. Научите ребенка говорить о своих страхах. Он не должен стесняться просить помощи у родителей, чтобы справиться с эмоциями и найти выход из сложившейся ситуации. 3. Не сравнивайте ребенка с окружающими 4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что. 5. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что. 6. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. 7. Будьте последовательны в воспитании ребенка. |