**«Я беспокоюсь,**

**или как справиться с детской тревожностью»**

Тревожность у детей — одна из основных проблем современности. При том, что тревожности подвержены как мальчики, так и девочки, специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, но к 9—11 годам соотношение становится равномерным. После 12 лет происходит резкое повышение уровня тревожности у девочек.

Одной из причин повышенного уровня тревожности дошкольников многие авторы считают нарушение детско-родительских отношений. Некоторые родители, стремясь уберечь ребенка от любых реальных и мнимых угроз для его жизни и безопасности, формируют у него тем самым ощущение собственной беззащитности перед опасностями мира. Все это отнюдь не способствует нормальному развитию малыша, реализации его творческих способностей и мешает его общению со взрослыми и сверстниками.

Большинство родителей тревожных детей не осознают, как их собственное поведение влияет на характер ребенка. Так, иногда «неподготовленные» родители, узнав о возникновении у ребенка каких-либо страхов, занимают неправильную позицию. Они начинают либо уговаривать ребенка, чтобы он не боялся, либо высмеивать его. И то, и другое может только способствовать усилению тревожности.

***На что следует обратить внимание.***

Большое количество замечаний, окриков, одергиваний может вызвать в ребенке не только агрессию, но и тревогу, а иногда и то, и другое. Родителям в такой ситуации следует:

* Записать все замечания, которые они сделали или хотели бы сделать ребенку в течение дня, затем выделить те из них, которые способствовали не улучшению, а, возможно, ухудшению взаимоотношений с ребенком. Если среди этих замечаний были угрозы невыполнимых наказаний, то таким родителям необходимо научиться сдерживать себя и обдумывать то, что они говорят ребенку.
* - Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки, выезжать на природу.
* Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо бы иметь дома собственных животных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика. Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения между родителями и ребенком.

**Короткие правила по взаимодействию с тревожными детьми:**

* - 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 малышу завышенных требований.
* - Будьте последовательны в воспитании ребенка.
* - Старайтесь делать как можно меньше замечаний.
* - Используйте наказания лишь в крайних случаях. Не унижайте ребенка, наказывая его.
* - Не привлекайте тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера.
* -Не подгоняйте тревожных детей флегматического и меланхолического типов темперамента, дайте им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребенка можно чуть раньше, чем остальных, посадить за стол, одевать его в первую очередь и т. д.).
* - Хвалите ребенка даже за незначительные достижения.
* - Не заставляйте малыша заниматься незнакомыми видами деятельности, пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники.
* - Используйте в работе с тревожными детьми игрушки и материалы, уже им знакомые.
* - Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка было постоянное место за столом и во время сна.