**Родители, помните! Дети учатся у жизни!**

- Если ребёнка постоянно критикуют, он учится НЕНАВИДЕТЬ.

- Если ребёнок растет во вражде, он учится АГРЕССИВНОСТИ.

- Если ребёнка постоянно высмеивают, он становится ЗАМКНУТЫМ.

- Если ребёнок растет в упрёках, он учится ЖИТЬ С ЧУВСТВОМ ВИНЫ.

- Если ребёнок растет в терпимости, он учится ПРИНИМАТЬ ДРУГИХ.

- Если ребёнка подбадривают, он учится ВЕРИТЬ В СЕБЯ.

- Если ребёнка хвалят, он учится БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ.

- Если ребёнок растет в честности, он учится БЫТЬ СПРАВЕДЛИВЫМ.

- Если ребёнок растет в безопасности, он учится ВЕРИТЬ В ЛЮДЕЙ.

- Если ребёнка поддерживают, он учится ЦЕНИТЬ СЕБЯ.

- Если ребёнок живет в миролюбии и понимании, он учится НАХОДИТЬ ЛЮБОВЬ В ЭТОМ МИРЕ!

Удачи вам!!!

МАДОУ «Детский сад «Сказка»

Памятка для родителей

Как помочь тревожному ребенку?

Составитель: педагог-психолог Никифорова Т.Ю.



2021г.

**Что такое тревожность.**

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

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

- противоречивыми требованиями, предъявляемыми к ребенку

- неадекватными требованиями (чаще завышенными);

- негативными требованиями, которые унижают ребёнка, ставят его в зависимое положение.

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

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причём иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступить к новым видам деятельности.

У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок; такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумелые, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Если агрессивные, гиперактивные дети всегда на виду, то тревожные дети стараются держать свои проблемы при себе.

**Рекомендации.**

Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет значимых для него людей.

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

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

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

Чаще используйте ласковый телесный контакт.

Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребёнку.

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

Не предъявляйте завышенных требований.

Старайтесь делать как можно меньше замечаний.

Используйте наказание лишь в крайних случаях, ребёнка не унижайте, наказывая.