Что такое тревожность?

«Тревожность - это довольно устойчивая индивидуальная психологическая особенность, которая состоит в повышенной склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги» (Психологический словарь, 2002)

Тревога- это отрицательная эмоция, эпизодическое проявление беспокойства, волнения ребенка

Что же является причинами возникновения и закрепления тревожности у детей?

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в ситуации (состоянии) внутреннего конфликта. Он может быть вызван:

- **Негативными требованиями, предъявляемые к ребенку, которые могут унизить или поставить в зависимое положение;**
- **Неадекватными , чаще всего завышенными требованиями;**
- **Противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители и /или детский сад**

Также, это может быть:

- отсутствие у детей ощущения физической безопасности;
- отвержение и враждебность, демонстрируемые взрослыми;
- ребенок, как зеркало, отражает родительские тревоги.

КАК СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ У РЕБЕНКА?

Советы родителям

- ***Ребенка нужно меньше ругать и больше хвалить, причем не сравнивать его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов*** *(сегодня нарисовал лучше, чем вчера, убрал игрушки и т. д.);*

- ***Необходимо обеспечить реальный успех ребенка в какой-либо деятельности*** *(рисование, игра, помощь по дому и др.);*

- ***Помогите ребенку приобрести самостоятельность, поощряйте попытки проявления инициативы. Помогите ему поверить в свои силы и возможности!***

КАК СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ У РЕБЕНКА?

Советы родителям

- *Если не удается разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего боятся солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?;*

- *Необходимо быть последовательными в воспитании ребенка. Уверенность и психологическая устойчивость его родителей, основательность устройства семейной системы помогут ребенку чувствовать себя спокойно, снизят его тревогу.*

Обращайте внимание на обстановку, которая складывается дома и в детском саду. Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми также способствуют снижению общей тревожности ребенка!