**КРИТЕРИИ ВЫЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА**

1. Испытывает постоянное беспокойство.

2. Испытывает трудности (иногда невозможность) при концентрации внимания на чем-либо.

3. Испытывает мускульное напряжение (например, в области лица, шеи).

4. Раздражителен.

5. Имеет нарушения сна.

Чтобы было основание предположить, что Ваш ребенок тревожен, необходимо, чтобы хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявлялись в его поведении.

***Рекомендации для родителей,***

 ***имеющих детей с повышенным уровнем тревожности***

1. Для тревожных детей очень полезны игры с песком, с крупой, с водой.
2. Родители должны знать о негативном влиянии их собственного поведения и состояния (большое количество запретов, необоснованных замечаний, окриков, приказов) на повышение уровня тревожности их ребенка. Тревожный ребенок особенно нуждается в безусловной любви родителей, в ласке и внимательном отношении.
3. Не сравнивайте ребёнка с окружающими.
4. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
5. Будьте последовательны в воспитании ребёнка.
6. Используйте наказания лишь в крайних случаях. Не унижайте ребёнка, наказывая его.
7. Хвалите ребёнка даже за не очень значительные достижения.
8. Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
9. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
10. Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно…»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение, выход, увидеть положительные стороны.
11. Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине – сделайте это вместе с ним. Таким образом вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.
12. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто вашего присутствия.
13. Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности – поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет развития событий, через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.
14. Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.
15. Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках.
16. Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то …, но потом произошло то-то и мне удалось …».
17. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра») – ошибки в контрольной –это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание.
18. Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
19. Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
20. Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет, т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
21. Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.
22. У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.
23. Дать ребенку выговориться, поделиться страхом, тревогой.
24. Рисовать и разыгрывать пугающие ситуации.
25. Дать выход активности и агрессии ребенка.

**АНКЕТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА**

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на определенные утверждения либо «да», либо «нет».

Для подведения результатов анкеты возьмите лист бумаги и ручку для подсчета ответов, на которые будете отвечать «да».

1. Не может долго работать не уставая.

2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.

3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

4. Во время выполнения задания очень напряжен, скован.

5. Смущается чаще других.

6. Часто говорит о возможных неприятностях.

7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

8. Жалуется, что снятся страшные сны.

9. Руки обычно холодные и влажные.

10. 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 ожидания.

18. Не любит браться за новое дело.

19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество ответов «да», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность - 15 – 20 баллов.

Средняя - 7 – 17 баллов.

Низкая – 1 – 6 баллов.

Если, работая с анкетой, вы пришли к выводу, что ребенку необходима помощь по снижению тревожного эмоционального состояния, воспользуйтесь выше предложенными советами, либо обратитесь за консультацией к педагогу-психологу.