**ПОРАДИ БАТЬКАМ ПО КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ**

*Тривожність —* це індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється в підвищеній схильності почуватися занепокоєним за будь-яких життєвих ситуацій, у тому числі тих, які взагалі не можуть викликати тривоги.

**Як розпізнати тривожних дітей?**

   1. Їх відрізняє надмірне хвилювання, при чому іноді вони бояться не самої події, а її передчуття.
    2. Часто вони очікують найгіршого.
    3. Діти відчувають себе безпорадними, остерігаються грати в нові ігри, приступати до нових видів діяльності.
    4. У них високі вимоги до себе, вони надто самокритичні.
    5. Рівень їх самооцінки низький, такі діти насправді думають, що гірші інших у всьому, що вони негарні, нерозумні, незграбні.
    6. Вони шукають підтримки, схвалення від дорослих у всіх справах.
    7. Постійно хвилюються.
    8. Важко концентрують увагу на чомусь.
    9. М`язове порушення (наприклад, в області обличчя, шиї).
    10. Роздратованість.
    11. Порушення сну.

Тривожні діти почуваються безпомічними, бояться розпочинати нові види діяльності, мають незначний досвід спілкування порівняно з однолітками. Як наслідок — рівень самооцінки дитини знижується. Для них характерними є також і соматичні проблеми: біль у животі, головний біль, запаморочення, спазми в горлі, утруднений поверхневий подих; під час проявів тривожності вони часто відчувають сухість у роті, клубок у горлі, слабкість у ногах, прискорене серцебиття. Як правило, тривожні діти не повідомляють про свої проблеми відверто, а іноді навіть приховують їх.

**Поради батькам по корекції тривожності дітей:**

* Постійно підбадьорювати, заохочувати демонструвати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях;
* Виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності, уміння правильно оцінити їх, опосередковано ставитися до власних успіхів, невдач, не боятися помилок, використовувати їх для розвитку діяльності;
* Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей;
* Розвивати орієнтацію на спосіб діяльності;
* Розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й одноліткам, розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей;
* Щоб перебороти скутість,потрібно допомагати дитині розслаблюватися,знімати напругу за допомогою рухливих ігор, музики,спортивних вправ ; допоможе інсценізація етюдів на пряв сміливості,рішучості ,що потребує від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем;ігри,що виражають тривожність занепокоєння учасників,дають змогу емоційно відкинути пригніченість і страх , оцінити їх як характеристики ігрових персонажів ,а не даної дитини,і на основі психологічного «розототожнення» з носі є гнітючих переживань позбутися власних страхів.
* Не сваріть дитину за те, що вона посміла гніватися на вас. Навпаки, поставтеся до неї, до її обурення з розумінням і повагою: допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до вас.
* Тільки тоді, коли емоції згаснуть, розкажіть дитині про те, як ви переживали, коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею владу форму висловлювання претензій.
* Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі виховуємо своє роздратування, терпимо його доти, доки воно не вибухне, як вулкан,яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так, щоб не принизити дитину, не звинуватити, а просто виявити своє незадоволення.