**«ТРЕВОЖЕН ЛИ ВАШ РЕБЕНОК?»**

Понаблюдайте за ребенком и выясните, часто ли в его поведении появляются признаки тревожного состояния. По необходимости проконсультируйтесь у специалиста (психолога, детского психотерапевта). **Физиологические признаки тревожного состояния:** учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, мускульное напряжение (в области лица, шеи), потливость, руки обычно холодные и влажные, сухость во рту, слабость в ногах.

**Поведенческие признаки проявления тревожного состояния:**

* повышенное беспокойство (беспокойный взгляд, суетливость, ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, теребить волосы, крутить в руках разные предметы и др.);
* неуверенность, боязнь что-либо сделать не так (опоздать, не соответствовать общепринятым нормам);
* эмоциональная неустойчивость, раздражительность (плачь при изменении ситуации, часто не может сдержать слезы);
* нарушение сна (спит беспокойно, засыпает с трудом, жалуется на страшные сны);
* пугливость (многое вызывает у него страх, часто говорит о возможных неприятностях);
* трудность или невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

**Как помочь тревожному ребенку?**

*Повышать самооценку ребенка:*

* хвалить, поощрять его за реальные, пусть даже небольшие успехи (желательно, если это будет в присутствии других детей и взрослых);
* не сравнивать ребенка с другими детьми (каждый ребенок особенный);
* избегать игр и заданий «на скорость», «на время»;
* при общении с ребенком стараться установить визуальный контакт (общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка).

*Обучать ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения:*

* использовать массаж тела, водные процедуры, аромо- и фитотерапию (по согласованию с врачом);
* прослушивать спокойную музыку, выполнять движения в такт (при этом дыхание становится равномерным и замедляется пульсация крови);
* играть с природными материалами (глиной, песком, водой), рисование красками, в том числе и рисование пальцами, ладошками;
* использовать подвижные игры.

*Обучать навыкам владения собой в трудных непредвиденных ситуациях, в ситуациях, травмирующих ребенка:*

* играть с куклами. Сюжетами для игр по ролям лучше выбирать «трудные» случаи из жизни самого ребенка. В игре он получает опыт разрешения жизненных ситуаций. Ребенок выбирает «смелую» и «трусливую» куклы. Играя роль трусливых персонажей, он лучше осознает и конкретизирует свои неприятные переживания, свой страх. Исполняя роли сильных героев, ребенок приобретает чувство уверенности в том, что он (как и его герой) способен справляться с трудностями.

***Близкому взрослому не всегда удается избавить ребенка от тревог вне пределов семьи. Но в его силах подарить своему ребенку эмоциональную теплоту и любовь!***