

*Повышенная тревожность –  
что это такое?*

Знать, что предвидеть,  
предвидеть, чтобы управлять.

И. Кант

## Причины

---

- противоречивыми требованиями , предъявляемыми родителями , либо родителям и школой;
- неадекватными требованиями
- негативными требованиями , унижающими ребёнка и ставящими его в зависимое положение

## Диагностика


---

- постоянное беспокойство
- невозможность или значительная трудность на чем-либо сконцентрироваться
- мышечное напряжение(особенно в области лица, шеи)
- раздражительность
- нарушение сна

# Помощь

---

- **повышение самооценки**
- **обучение ребенка умению владеть собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях**
- **снятие мышечного напряжения**

- 
- «Похвала»
  - «Комплименты»
  - «Камушек в ботинке»
  - «Водопад» 

## Памятка для родителей

---

- Даже если Вы не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказывать ему в любви и поддержке пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

## Памятка для родителей

---

- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.

## Памятка для родителей

---

- Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Не предъявляйте к ребенку повышенных требований.



## Памятка для родителей

---

- Будьте последовательны в воспитании ребенка.
- Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.

Спасибо за внимание. Успехов!

---