**ТРЕВОЖНОСТЬ: ОТКУДА ОНА БЕРЕТСЯ?**

«Тебя что-то беспокоит?» - часто спрашиваем друг друга, когда замечаем озабоченность, нервозность или подавленность. Но далеко не всем взрослым приходит в голову, что такие же чувства могут испытывать и дети.

Причем они бывают настолько сильны, что начинают мешать нормальной жизни — общению с друзьями, учебе, отдыху и выполнению каждодневных обязанностей. Мамы и папы, конечно, замечают, что «с ребенком что-то не так», но найти объяснение происходящему не могут.

Психология трактует понятие «тревожность» как устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного времени», эмоциональный дискомфорт. Это индивидуальная особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях, в том числе и совершенно безобидных.

Многие специалисты считают, что одной из основных причин повышенного уровня детской тревожности является нарушение отношений родителями, возникновение ситуации внутреннего конфликта. Чем он может быть вызван?

Прежде всего, неадекватными требованиями мам и пап к возможностям своих малышей. Часто ошибка заключается в том, что они постоянно сравнивают детей с самими собой в их возрасте и хотят, чтобы их чада читали те же книги, так же учились на «пятерки» и любили танцевать. Это большая ошибка: ваш ребенок имеет право на свой, «исключительный» характер, собственные предпочтения и увлечения.

Большое значение для малыша имеет и повышенная тревожность самих родителей. Очень волнует детей и непоследовательность родителей, которые зачастую предъявляют ребенку противоречивые требования. Помните: линия воспитания должна быть единой и стабильной, и уставленный порядок в семье нужно строго соблюдать. Этого очень сложно добиться, если один или оба родителя будут аффективны, то есть чрезмерно эмоциональны, или гиперсоциальны. Ваше стремление все делать только правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам, а также сравнивать достижения своего ребенка с успехами других детей может стать причиной острого душевного кризиса у малыша.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ**

* Вы должны выяснить причину тревожности ребенка и, по возможности, устранить тот или иной неблагоприятный фактор.
* Не оставляйте детей наедине со своими проблемами — старайтесь искать выход вместе, обсуждайте, обыгрывайте ситуации, делитесь примерами удачного преодоления собственных тревог.
* Принимайте ребенка как личность, верьте в него, уважайте не только его достоинства, но и страхи, переживания и даже недостатки.
* Побуждайте ребенка к самостоятельным действиям, не выполняйте за него то, что он сам может сделать, но не решается. Лучше подбодрить, сделать вместе с ним, но не вместо него.
* Заранее готовьте маленького человека к жизненным переменам, важным событиям, предстоящим проблемам - оговаривайте то, что будет происходить и как на это можно и нужно реагировать.
* Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, отмечайте его успехи как значительные победы, укрепляйте веру ребенка в себя.
* Помните, что лучшая защита от тревожности — оптимизм! А оптимистичные дети бывают только у оптимистичных родителей.