**Тревожный ребенок.**

Беспокойство, страх, тревога – неотъемлемые эмоции нашей жизни. Но чрезмерная податливость к страхам может сильно ухудшать качество нашей жизни. Устойчивые страхи – это страхи с которыми не может справиться ни ребенок ни взрослый, они формируют нежелательные черты характера. Для того чтобы помочь ребенку избавиться от страхов необходимо понимать какую функцию он выполняет, как возникает и развивается, чего и почему боятся дети.

Тревожность - это психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях, даже в тех, которые не предрасполагают к беспокойству.

В основе тревожности лежит страх и тревога.

Страх – нормальная реакция на реальную опасность.

Тревога – предчувствие опасности (ожидание события которое сложно прогнозировать). Если тревога возникает часто, то она перерастает в тревожность.

Чаще у детей проявляются внушаемые страхи. Их источник – окружающие взрослые, которые непроизвольно заражают ребенка страхом. «Не подходи – укусит», «Не беги – упадешь», «Не бери – обожжешься» - фразы не понятные ребенку, но он чувствует опасность и теряет уверенность в себе и своих действиях. Разговоры о смерти, пожарах, болезнях, убийствах помимо воли ребенка запечатлеваются в психике даже если разговоры об этом не с ребенком. Запугивание врачом, полицейским, волком, Бабайкой также наносят вред психике ребенка.

Таким образом, основными причинами тревожного поведения являются:

- конфликты между родителями;

- подавленное, эмоционально неустойчивое состояние матери;

- неадекватные требования к возможностям ребенка (не кричи, не бегай)

- повышенная тревожность самих родителей;

- непоследовательность при воспитании (наказали, а через 5 минут дали конфету, мама говорит нет, а бабушка да);

- предъявление противоречивых требований (иди гулять, но не пачкайся);

- чрезмерная эмоциональность родителей (крик на ребенка);

-авторитарный стиль воспитания;

- гиперсоциальность родителей (стремление родителей все делать правильно).

Любите своего ребенка безусловно, чаще говорите ему о своей любви. Доверяйте своему ребенку, обсуждайте волнующие его темы, объясняйте все непонятное. И ваш малыш будет сильным и уверенным в себе!