**Тревожность детей старшего дошкольного возраста с ТНР.**
**Как помочь ребенку?**

Тревожность – это довольно устойчивая индивидуальная психологическая особенность, которая состоит в повышенной склонности человека испытывать беспокойство по самым разным поводам (или вовсе без них)

Тревожность необходимо отличать от тревоги (она проявляется ситуативно) и страха (объект страха обозначен)
**Портрет тревожного ребенка**

* любое задание или новое событие вызывает у него беспокойство;
* во время выполнения заданий или при попытках овладеть своим волнением часто напряжен, скован (ощущается мышечное напряжение даже в области лица и шеи);
* остро реагирует на ситуации на ситуацию неуспеха;
* беспокойно спит, жалуется на страшные сны;
* у него не нарушено внимание, но ему трудно сконцентрироваться на чем-либо, когда он волнуется;
* плохо переносит ситуации неопределенности или ожидания;
* не уверен в себе, своих силах, ожидает неудач в деятельности;
* старается скрывать свои проблемы и тревогу.

**Почему повышенная тревожность чаще встречается у детей с ТНР**

* отсутствием адекватной помощи взрослых по переживанию этих состояний;
* обусловлено осознанием ребенком наличия дефекта;
* непониманием окружающими речи ребенка;
* дети с речевыми нарушениями чаще своих сверстников оказываются изолированными от коллектива, переживают по поводу собственного дефекта, испытывают чувство неуверенности;
* дети имеют низкий уровень притязаний.

**Как помочь тревожному ребенку**

1. повышать *самооценку* ребенка, внушать ему веру в свои способности;
2. учить ребенка *снимать мышечное напряжение*, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку;
3. обучать умению *управлять собой* в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство.

**Полезные правила для родителей**

* Чаще называть ребенка по имени, обнимать его, хвалить за положительные результаты деятельности, стараться больше играть с ребенком в совместные игры(т.е. удовлетворять базисную потребность в любви и принятии);
* Сравнивать результата ребенка только с его результатами выполнения заданий;
* Не предъявлять к ребенку завышенных требований, они должны соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям ребенка;
* Перестать опекать ребенка, делая все за него;
* Тревожным родителям научиться преодолевать свою тревогу.

**И самое главное**

Необходимо понять и принять своего ребенка таким, какой он есть;

Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из жизни, вместе ищите выход;

Учите детей делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций;

Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью;

Даже если проблемы не кажутся Вам серьезными, признайте его право на переживание, посочувствуйте. Помогите ему увидеть в этой неприятной ситуации положительные стороны;

Помогайте ребенку в преодолении тревожности.

Педагог – психолог:

Абакумова Е.В.