**Рекомендации родителям тревожного ребёнка**

***Что такое тревожность?***

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, сердит или огорчает его. По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее. От базовых (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Меняется и внешнее проявление эмоций.

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\Пользователь\Desktop\пстх помощь\img2.jpg** | **Тревожность** — индивидуальная **психологическая** особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную **тревогу** по относительно малым поводам.  Психологический словарь |

***Тревожное детство —***[***болезненная***](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fboleznennostmz%2F)***юность.***

Порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей:

1. Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

2. Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют тем самым у него ощущение собственной [беззащитности](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fbezzashitnostmz%2F) перед опасностями мира. Как мы отмечали ранее, все это отнюдь не способствует нормальному [развитию ребенка](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Frazvitie_rebenka%2F), реализации его творческих способностей и мешает его общению с взрослыми и сверстниками.

3. Иногда родители, узнав о возникновении у ребенка каких-либо страхов, принимают неправильную позицию. Они начинают либо уговаривать ребенка, чтобы он не боялся, либо высмеивать его. И то, и другое может только способствовать усилению страха.

**Рекомендации по снижению тревожных состояний у детей**

1. Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из жизни ребенка, вместе ищите выход.
2. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
3. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом.
4. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
5. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается, что–либо, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
6. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
7. Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Покажите, как можно решить тревожащую ситуацию.
8. Иногда дети не говорят прямо о своих тревожных ощущениях. Они шумно ведут себя, стараются привлечь внимание детей и взрослых клоунскими или хулиганскими выходками. Им необходимо понимание и сочувствие.
9. Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.
10. Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.
11. Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось...».
12. Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
13. Не превращать жизнь ребенка в постоянную борьбу за достижения. Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он ваш. Постоянные опасения, тревога не помогут, а скорее помешают ему добиться чего-то значительного в жизни.
14. Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
15. Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т. д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
16. Полезно снизить количество замечаний. Лучше указать или показать ребёнку, как правильно надо сделать.
17. Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т. е. телесного контакта. Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха.
18. По возможности контролировать свои реакции на различные жизненные обстоятельства. Учить только необходимым мерам безопасности. Не представлять ребенку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу подстерегают несчастья.
19. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы.

**У оптимистичных родителей – оптимистичные дети,**

**а оптимизм – защита от тревожности.**