Консультация для родителей

**Как помочь тревожным детям?**

 Очевидно, ни один родитель не стремиться к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют возникновению тревожности у детей. Нередко они предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Малыш не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой понимает : он никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. И тогда признает себя ни таким как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения.

 Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он мелко и часто дышит, голову вбирает в плечи, приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (не зависимо от успехов), в его компетентности в какой либо области (не бывает совсем неспособных детей).

 Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи. Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка (поросенок, дурак, неумеха), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть он объяснит зачем он это сделал (если захочет). Если ребенок под нажимом родителей все- таки извинится, это, скорее всего вызовет у него не раскаяние, а озлобление.

Полезно уменьшить число замечаний. Предложить родителям в течении нескольких дней записывать все замечания, сделанные ребенку, а вечером сосчитать их. Скорее всего, родителям станет очевидно: большинство замечаний можно было и не делать.

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями (Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью!). Они и без того боятся всего на свете. Лучше не дожидаясь экстремальной ситуации, больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами, играть и выполнять работу по дому вместе с ними.

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности в себе и доверия к окружающему миру. Родителям полезно чаще обнимать и целовать ребенка не боясь избаловать его.

Родители тревожного ребенка должны быть единодушны и последовательны в поощрениях и наказаниях. Малыш, не зная как сегодня отреагирует мама на сломанную игрушку или потерянную рукавицу, боится еще больше, и это приводит его к стрессу.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Можно сказать родителям: «Ваш ребенок часто бывает скованным, ему было бы полезно расслаблять мышцы. Желательно, чтобы вы выполнял упражнения вместе, тогда он будет делать их правильно».

 **Профилактика тревожности**

 **Рекомендации родителям.**

1 Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет значимых для него людей. (Много ваши воспитатели (бабушка, папа) понимают! Маму лучше слушай! И т.д.)

2 Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенкубез всяких причинто, что вы разрешали раньше.

3 Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не в силах выполнить. Если ребенку с трудом дается какое- либо занятие, лишний раз помогите ему, поддержите его, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4 Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким какой он есть.

5 Чаще играйте со своим ребенком, общение и совместные игры с родителями, укрепляют его веру в свои силы, возможности, развивают чувство гордости и достоинства.

Правила работы с тревожными детьми.

1 Избегайте состязаний и каких- либо видов работ на скорость.

2 Не сравнивайте ребенка с окружающими.

3 Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

4 Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.

5 Чаще обращайтесь к нему по имени.

6 Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

7 Не предъявляйте к нему завышенных требований.

8 Будьте последовательны в воспитании ребенка.

9 Старайтесь делать ему как можно меньше замечаний.

10 Используйте наказания лишь в крайних случаях.

11 А наказывая ребенка, не унижайте его.

Если вы не удовлетворены поведением и успехами вашего ребенка, это еще не повод, чтобы отказывать ему в любви и поддержке. Пусть ребенок живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.