

**Консультация для родителей на тему:
«Как помочь тревожным детям?
Как преодолеть тревожность?»**

Подготовила:
Выговская Регина Радиковна

Порой действия взрослых способствуют развитию тревожности у детей. Родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Малыш не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно старается добиться их расположения и любви. Но потерпев одну неудачу за другой, понимает: он никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него папа, мама. И тогда признает себя не таким как все: хуже, никчемнее, считает себя 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 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 (независимо 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.
- Необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка (поросенок, дурак, даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты).
- Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, пусть лучше он объяснит, зачем или почему он это сделал (если он хочет).
- Полезно уменьшить количество замечаний.
- Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями («Замолчи, а то рот заклею!» «Уйду от тебя! Убью тебя!»). Они и без того боятся всего на свете.
- Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку приобрести чувство уверенности в себе и доверие к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства. Родителям полезно чаще обнимать ребенка, целовать его, не боясь избаловать.
- Чувства и действенная любовь взрослых – мощный щит, помогающий предупредить появление у ребенка тревожности.
- Родители тревожного ребенка должны быть единомышленны и последовательны в поощрениях и наказаниях.
- С целью профилактики тревожности можно использовать наглядную агитацию (информацию).

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ

Рекомендации родителям

- 1.Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей (воспитателей, бабушки).
- 2.Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- 3.Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не в состоянии выполнить. Если ребенку с трудом дается какое-либо занятие, лишней 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 состязания 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 по каким – либо объективным причинам ребенку трудно выполнять учебные поручения и указания, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия приносили ему радость, и он не чувствовал себя ущемленным; при этом ненавязчиво помогите выполнить сложные и трудные для него задания. Старайтесь заниматься с ребенком на предельной для него трудности, развивайте его «зону ближайшего развития». Пусть ребенок живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

- В работе с тревожными детьми желательно использовать игры на телесный контакт, упражнения на растягивание и релаксацию, на отработку техники глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирание тела, раскрашивание лица старой маминой косметикой и др. – для снятия мышечного напряжения.