**Рекомендации родителям тревожного ребенка.**

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.

Тревога может проявляться у детей ситуативно (например, если предстоят или происходят какие-то важные перемены). Как правило, она связана с будущим, на которое дети или их родители смотрят сквозь призму негативных ожиданий. Ситуативная тревога естественна и свойственна многим людям. То есть в умеренном количестве в определенных стрессовых ситуациях тревога оправдана и даже полезна- она мобилизует человека, позволяет избежать опасности или эффективнее справится с задачей. В остальное время он может чувствовать себя совершенно нормально, не испытывать никаких проблем. Но если ребенок тревожится часто, если это состояние становится устойчивым, то можно говорить о потенциальной возможности формирования у него тревожного характера.

Личностная тревога сопровождает ребенка во всех жизненных обстоятельствах, даже объективно благополучных. То есть становится устойчивой чертой личности, влияя на все сферы жизни, на самооценку, мотивацию, взаимодействие с окружением. Ребенка сопровождает чувство напряжения, неявной угрозы, а любое взаимодействие с окружающим миром воспринимается как источник потенциальной опасности, напряжения и дискомфорта.

Как правило, тревожной личность становится еще в детстве. *Тревожное детство-болезненная юность.* А значит родителям важно вовремя заметить у своего ребенка первые признаки формирования личностной тревожности. Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев постоянно проявляется в его поведении.

* Постоянное беспокойство.
* Трудности с концентрацией внимания.
* Повышенный тонус на лице и шее.
* Раздражительность, выраженная скованность или неусидчивость.
* Нарушение сна.
* Низкая работоспособность.
* Напряженный взгляд.
* Тихий голос.
* Болезненная реакция на критику.
* Склонность обвинять самого себя.
* Критика окружающих.

Порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей. Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. По мнению известных исследователей и авторов книги «Эмоциональная устойчивость школьника» Б.И. Кочубея и Е.В. Новиковой причиной тревожности является наличие внутриличностного конфликта у ребенка.

К основным причинам возникновения этого конфликта формирования тревожности относят:

* Отсутствие защищенности.
* Отвержение и дистанцирование (эмоциональное) со стороны взрослых.
* Тревожность родителей.
* Неблагоприятный эмоциональный фон в семье.
* Неадекватность предъявляемых требований.
* Противоречием между требованиями в семье и школе, в детском саду.
* Непоследовательность в воспитании.
* Повышенная эмоциональность родителей.
* Постоянное сравнение и приведение в пример других детей как лучших.
* Авторитарно-жесткий или попустительский способ воспитания.
* Материальные затруднения в семье.
* Неадекватными, как правило, завышенными, требованиями (к примеру, родители страстно ожидают, всячески демонстрируя это, от ребенка, что он станет хорошим гимнастом, в то время как он более силен в гуманитарных науках, а не в спорте.
* Негативные требования: например учитель или же воспитатель требует, чтобы ребенок сказал ему, кто баловался, а если не скажет- то тогда он пожалуется родителям, что тот не слушается.
* Стремление родителей соответствовать внешним критериям нормы и социального благополучия (чрезмерная ориентация на «картинку благополучия» вместо содержания).

Родителям важно знать, что тревожных деток следует больше поддерживать, обращать внимание на их ресурсы и качества, позволяющие им справляться с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь. 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 в детском саду, в школе, вместе ищите выход.

Ребенок должен не только понимать, но и постоянно убеждаться на собственном опыте, что вы его любите и будете любить вне зависимости от его достижений.

В постоянно меняющимся, развивающимся внутреннем мире ребенка и так много перемен, поэтому важна стабильность, которую ему может дать уверенность и психологическая устойчивость его родителей и основательность устройства семейной системы, последовательность в воспитании.

Если перемены в семье неизбежны (развод родителей, переезд, болезни, смерть домашних животных) стоит поговорить с ребенком об этих событиях, принимая во внимания его возможные чувства по этому поводу (страх, злость, вину и т.п.).

Отсутствие информации и непредсказуемость жизни – вечные источники тревоги.

**Рекомендации родителям: как помочь тревожному ребенку.**

* Тревожные дети, как правило, скрытны, старайтесь деликатно выяснять причины страхов и тревог.
* Ненавязчиво и аккуратно интересуйтесь всем, что происходит в жизни вашего ребенка.
* Не предъявляйте высоких требований к ребенку, ваши ожидания не должны подрывать его самооценку.
* Избегайте употребление слов, унижающих достоинство.
* Не заставляйте малыша насильно извиняться за поступки, это должно быть не механическое действие по «шаблону», попросите его объяснить их причину, деликатно объясните, что чувствуете сами в связи с этим и почему.
* Сведите число замечаний к минимуму.
* Не пугайте не выполнимыми наказаниями.
* Чаще прибегайте к тактильному контакту, объятиям- это помогает снизить как эмоциональное напряжение, так и мышечное.
* Оба родителя должны быть единодушными и последовательными в вопросах воспитания.
* Предлагайте ребенку помощь, но не делайте за него.
* Совместно выполняйте упражнения на релаксацию. Малышам трудно понять – что значит расслабится. Это могут быть приятные воспоминания об отдыхе или поездке, вместе обсудите о своих ощущениях.
* По возможности сведите к минимуму количество стрессовых ситуации, но не перестарайтесь- ребенок должен учится справляться с трудностями- сперва с вашей помощью, затем самостоятельно.
* Важно формировать у ребенка адекватную самооценку. Для этого лучше всего не оценивать его (ни положительно, ни отрицательно), а интересоваться его деятельностью и результатами, спрашивая его самого о том, как он оценивает свою работу и почему. Не следует сравнивать ребенка с окружающими.
* По возможности контролировать свои реакции на различные жизненные обстоятельства. Не представляйте ребенку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу подстерегают несчастья.

Если вы и члены вашей семьи смотрите на жизнь позитивно и уверенно: «Мы справимся со всем, что ни пошлет нам жизнь», то это послание непременно будет воспринято вашим ребенком, и он также вырастет в ощущении, что он – хорош и мир вокруг интересный и разный!

У оптимистических родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.