

Памятка для родителей Как помочь тревожному ребенку?

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Ребенок не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он признает себя не 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 привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его 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).

Уважаемые родители, обратите внимание на то, что чаще всего тревожность у ребенка развивается тогда, когда он находится в состоянии внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Негативными требованиями, предъявляемые к ребенку, которые могут унижить или поставить в зависимое положение;
2. Противоречивыми требованиями, которые предъявляют родители или школа.

Как родители могут помочь ребенку преодолеть тревожность?

Помощь тревожным детям целесообразно оказывать в трех основных направлениях: во – первых, по повышению самооценки ребенка, во –вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения, в –третьих, по отработке навыков владения собой в ситуации, травмирующей ребенка.

1. **Повышение самооценки.** Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Причем ребенок обязательно должен знать и понимать, за что его похвалили. Давайте позитивную оценку его действиям. Не сравнивайте личность ребенка с личностными качествами других детей, принимайте ребенка безусловно, то есть таким, какой он есть. Сравнивайте результаты ребенка только с его предыдущими достижениями или неудачами.

2. **Обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.** Эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах лица, шеи и живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение - и мышечное, и эмоциональное – можно научить их выполнять релаксационные упражнения. Использование элементов массажа и даже простое растирание тела так же способствует снятию мышечного напряжения. Кроме самого массажа будет установлен еще и телесный контакт с ребенком, который очень важен.
3. **Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.** Зная о трудностях ребенка, а так же в случае, если ребенок не говорит открыто о них, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через ролевую игру возможные сложные ситуации. Читайте книги, в которых главные герои ровесники вашего ребенка попадают в сложные и ситуации, обсуждайте, как бы он вышел их сложившейся ситуации и решил ее, пусть придумывает несколько способов. Это позволит ребенку посмотреть на ситуацию с разных точек зрения и избавиться от преследующих его негативных переживаний.

Родителям важно знать!

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 их школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезные выводы из пережитых неприятных ситуаций. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом.
2. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться вместе с проблемой.
3. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы
4. Важно научить ребенка ставить перед собой конкретные цели и достигать их.
5. Учите ребенка и учитесь сами расслабляться (дыхательные упражнения, счет до 10 про себе, мысли о хорошем) и адекватно выражать свои эмоции.
6. Помочь ребенку преодолеть тревогу можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживаний по голове, т. е. телесного контакта.
7. У оптимистичных родителей оптимистичные дети, оптимизм – защита от тревоги.
8. Общайтесь с ребенком, не подрывая авторитет значимых для него взрослых.
9. Будьте последовательны в своих действиях.
10. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.