



Рекомендации родителям для снятия тревожности у ребенка

1. Главный козырь взрослых – **терпение и тактичность**.
2. Фон общения с ребенком должен быть спокойным и доброжелательным.
3. Будьте **последовательны в воспитании ребенка**, в своих действиях, не запрещайте ему без всяких причин то, что вы разрешали раньше. Будьте единомышленны, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.
4. **Учитывайте возможности детей**, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. **Не предъявляйте завышенных требований**. Если ребенку с трудом дается какое-либо упражнение, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить. **Давайте своему ребенку поручения, которые соответствуют его возможностям**. Если предлагаете слишком сложные задания, то заранее обрекаете его на неудачу и снижение самооценки. Нередко родители 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, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от

него мама и папа. Он признает себя не таким, как все: хуже, ничемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения.

5. **Доверяйте ребенку**, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
6. **Чаще используйте телесный контакт**, упражнения на релаксацию (расслабление). Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства. Очень полезны техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела. Еще один способ снятия излишней тревожности — раскрашивание лица старыми мамиными помадами. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.
7. **Демонстрируйте образцы уверенного поведения**, будьте во всем примером ребенку.
8. **Не сравнивайте ребенка с кем-либо**, тем более если сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами или неудачами ребенка. («Сегодня ты нарисовал гораздо аккуратнее, чем вчера», «Сегодня ты старался меньше, чем вчера, поэтому у тебя получилось хуже. Но, я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше»). Оптимистичные прогнозы «на завтра» не дают повода ребенку считать себя безнадежным.
9. Необходимо **развивать** у ребенка **инициативность и самостоятельность**. Например, в быту стимулировать ребенка к разностороннему общению: обратиться к кому-то с просьбой, отдать что-либо (деньги – продавцу и т.д.). На первых этапах присутствие и участие знакомого взрослого обязательно.
10. **Проигрывание проблемных ситуаций**, являющихся травмирующими для застенчивого ребенка (публичное выступление, ситуация знакомства и т.д.).

11. **Подвижные игры для развития коммуникативных навыков.** Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, "казаки-разбойники") ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

12. **Повышение самооценки.** Повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно, необходимо ежедневно заниматься с ним. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Воспитывая методом «кнута и пряника», предпочтение отдавайте «прянику». Говорите фразы типа «У тебя это получится!», «Ты это умеешь делать хорошо!», «Молодчина!» и др. Необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения ребенка, а в отношении его личности такие оценки вообще не допустимы. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний. Используйте наказание лишь в крайних случаях. Не унижайте ребенка, наказывая его. Родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка ("осел", "дурак"), даже если взрослые очень сердиты. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

13. **Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями:** ("Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!"). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

14. **Полезно снизить количество замечаний.** Попробуйте в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером перечитайте список.

15. Общаясь с ребенком, **не подрывайте авторитет других значимых для него людей.** (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!").

16. **Снятие мышечного напряжения.** Вашему ребенку было бы полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Желательно, чтобы Вы выполняли упражнение вместе с ним, тогда он будет делать их правильно.

**У вас все получится!
Не сомневайтесь!**

