**ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ**

 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 поддержки. 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. 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, предъявляемыми к ребенку, которые могут унизить или поставить в зависимое положение;

2. Неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;

3. Противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители или школа.

 Необходимо подчеркнуть, что формирование тревожности у детей чаще всего является следствием неправильного воспитания. Завышенные требования родителей могут быть связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения, родители, не желая видеть в своем чаде «неудачника», заставляют того работать или учиться сверх меры. Бывает, что родители сами являются очень тревожными, с заниженной самооценкой, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках.

 Все это отнюдь не способствует нормальному развитию ребенка. Поэтому, важной рекомендацией для оказания помощи тревожному ребенку является самоанализ родителями своего педагогического воздействия на ребенка. Родителям тревожного ребенка следует быть последовательными в своих действиях. Не менее важно выработать единодушный подход к ребенку родителей и учителей.

**КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ?**

 Помощь тревожными детьми целесообразно оказывать в трех основных направлениях: во-первых, по повышению самооценки ребенка; во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; и в-третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

**1. Повышение самооценки.**

 Постоянно напоминайте ребенку что вы его любите, что он у вас самый лучший. Делайте акценты на его положительных качествах и успехах.

**2. Обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.**

 Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствует снятию мышечного напряжения.

**3. Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.**

 Поиграйте вместе, обыгрывая через ролевую игру, или игру с солдатиками, куклами возможные сложные ситуации. Может быть, ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Важно, чтобы сюжетами для игр были «трудные» случаи из жизни ребенка. Роли следует распределять следующим образом: за «трусливую» куклу говорит ребенок, а за «смелую» - взрослый. Затем надо поменяться ролями.

**РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ!**

* Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами.
* Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно.
* В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
* Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.
* Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках.
* Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: "Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ..."
* Старайтесь в любой ситуации искать плюсы ("нет худа без добра").
* Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
* Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
* Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.
* У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.
* Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")
* Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.
* Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
* Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость.

Адрес:

Россия, Республика Крым,

Г. Керчь,

Ул. Всесоюзная, д.9

***Государственное бюджетное***

***специализированное учреждение***

***Республики Крым «Керченский***

***межрегиональный социально-реабилитационный центр для***

***несовершеннолетних»***

**Памятка для родителей**

**КАК ПОМОЧЬ**

**ТРЕВОЖНОМУ**

**РЕБЕНКУ?**



Г. Керчь