**Воспитание тревожного ребенка: советы родителям**

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

**Ваш ребенок тревожный, если:**

* он испытывает страх пред всем новым, незнакомым, непривычным;
* у него повышенная возбудимость, напряженность, скованность;
* у него наблюдается нарушение сна, беспокойство, рассеянность;
* он не уверен в себе, у него заниженная самооценка;
* у него повышенная утомляемость;
* он совершает множество неудачных движений и жестов;
* он ожидает неприятностей, неудач, неодобрения старших;
* он исполнителен, у него развитое чувство ответственности;
* у него наблюдается склонность помнить скорее плохое, чем хорошее;
* он безынициативен, пассивен, робок;
* он болезненно воспринимает критику от окружающих;
* он обвиняет себя во многих неудачах;
* он часто критикует других.

Если половина и более признаков, перечисленных выше, характерны для вашего ребенка, то у него повышенная тревожность.

**Причинами** появления **тревожности** могут быть: чрезмерная опека, отсутствие свободы действий, постоянный контроль и слишком эмоциональная реакция родителей. К ним же относится отсутствие внимания. В этом случае ребёнок переживает по поводу своей безопасности и не понимает, почему он никому не нужен. В некоторых случаях у ребёнка такие чувства могут появиться после рождения брата или сестры, нередко источником беспокойства могут быть неправильные приёмы воспитания в школе.

***Воспитание тревожного ребенка должно включать в себя три основных направления.***

1. Повышение самооценки ребенка – помогайте вашему ребенку становиться увереннее в себе, ценить себя.
2. Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения – учите ребенка замечать свою тревогу и справляться с ее признаками с помощью методов релаксации, рисования и другими способами.
3. Обучение навыкам владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка, – обратите внимание на сложные ситуации, вызывающие тревогу у ребенка (общение с незнакомыми людьми, ответы у доски, выступление на сцене и т.д.), и учите ребенка различным способам разрешения этих ситуаций.

**Рекомендации родителям:**

* чаще обращайтесь к ребенку по имени;
* ежедневно отмечайте успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина);
* не сравнивайте ребенка с другими, лучше сравните его успехи или поведение с его успехами в предыдущих ситуациях;
* откажитесь от слов, которые унижают достоинство ребенка;
* не требуйте от ребенка извинений за проступок, лучше пусть он объяснит, почему он это сделал;
* старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний;
* будьте единодушны и последовательны в своих действиях, поощряя и наказывая ребенка;
* не предъявляйте к ребенку завышенных или необоснованных требований;
* демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку;
* способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что;
* обсуждайте с ребенком трудные и конфликтные ситуации, в которые он попадает или может попасть;
* доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
	1. ***Как помочь ребенку повысить самооценку?***

Уверенность в себе - обязательное условие для развития полноценного, общительного, позитивного ребенка.

Какие действия могут привести к повышению уверенности? Простые рекомендации помогут вам, родители, разобраться в этом вопросе и помочь вашему ребенку стать увереннее в себе.

1. Для уверенности в себе любому ребёнку, в первую очередь, нужна **родительская любовь**. Любовь и ласка творят чудеса! Всегда говорите насколько ребенок для вас желанный и любимый. В затруднительных ситуациях не старайтесь сиюминутно прийти на помощь, дайте возможность ребенку самому найти решение проблемы.

2. Помогайте ребенку, если он сам попросит помощи. Радуйтесь вместе с ним его успехам, всегда выслушивайте мнение ребенка и старайтесь его учитывать и с ним считаться. Не уставайте говорить, что он во всём самый лучший, что Вы его любите вместе с его удачами и неудачами, достоинствами и недостатками.

3. Часто ли вы дурачитесь со своим ребёнком? Играете в игры, безобразничаете, пускаете мыльные пузыри? Ему всегда нужна Ваша поддержка. Поиграйте с ним в школьный урок, пусть он будет учителем, а Вы ученицей. Откуда у ребенка может быть уверенность, когда он крутится во взрослом мире?

4. Чаще всего в неуверенности детей виноваты близкие люди. Ребенок просто боится вас разочаровать! Не требуйте от него много и, всегда говорите, что любите его не за достижения в спорте, музыке, а потому, что он ваш любимый ребёнок!

Но главное в похвале не перегнуть палку! Похвала-награда, которая выдается от случая к случаю. Хвалить ребенка лучше всего в том случае, если он справился с довольно сложной задачей. Если хвалить ребенка за то, к чему он не прилагал старания и усилий, у него не будет желания совершенствоваться. Пытаясь решить одну проблему можно получить и новую.

5. Для развития уверенности в себе используют следующие правила: не делать замечаний и не одергивать ребёнка, мол, не беги - упадёшь, не трогай, сядь и сиди. Следует стараться всё подробно объяснить. Вместо того, чтобы делать замечание, ребенку предлагается пойти другим путём. А если набил шишки, то ребёнок на своём примере учится, а мама только показывает, как она его любит.

6. Не унижайте ребенка наказаниями. Нет, безусловно, существуют ситуации, требующие наказания, но физическую силу применять все же не стоит. Всегда можно объяснить словами то, что вам не нравится. Это еще эффективнее, поскольку орущего родителя дети не воспринимают и смысл сказанного теряется.

7. Внимательно слушайте ребенка, вслушиваться в его слова, следить за выражением его лица и положением тела. Так вы получите намного больше информации и лучше поймете проблемы  и переживания ребенка.

8. Проводите больше времени с ребенком (читайте, играйте и др.).

9.  Особое внимание уделите тому, чтобы возлагаемая ответственность вселяла в ребенка уверенность в себе.

10. Поддерживайте ребенка. Взрослый может поддержать ребенка, признавая его усилия и вклад, равно как и достижения, а также демонстрируя, что понимает его переживания, когда что – то не получается. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда ребенок не достигает успеха.

11. Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Для того чтобы воздействовать на ребенка, вы должны научиться сдерживать свою критику и видеть позитивную сторону общения с ребенком.

12. Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его.

13. Поощряйте в ребенке инициативу, позволяйте ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.

14. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, какой он был вчера или будет завтра).

15. Принимайте индивидуальность ребенка.

16. Сосредотачивайтесь на сильных, позитивных сторонах  и преимуществах ребенка,  с целью укрепления его самооценки.

17. Поддерживайте его при неудачах, избегая подчеркивания его промахов.

18. Демонстрируйте оптимизм, любовь и уважение к ребенку.

19. Помогайте ребенку поверить в себя и свои способности.

20. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

* 1. ***Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.***

Так как сильные эмоции вызывают мышечное напряжение в теле, лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка. Поэтому целесообразно использовать прежде всего методики, подразумевающие физическую активность ребенка, для сброса отрицательной энергии и снятия напряжения. Важно помнить: физическая активность, направленная на снятие психоэмоционального напряжения должна включать в себя движения, расслабляющие мышцы – потягивания, растяжки, чередование напряжения и расслабления. Чаще необходимы спокойные упражнения, когда ребенок должен сосредоточиться на своих ощущениях.

*Упражнение «Муха».*

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

*Упражнение «Лимон».*

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

*Упражнение «Сосулька» («Мороженое»),*

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1—2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

*Упражнение «Воздушный шар».*

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1—2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

*Упражнение для управления состоянием мышечного напряжения и расслабления.*

Потянитесь руками в разных направлениях. Сначала – как будто вы что-то хотите достать. Можно «срывать яблоки с веток», не сходя с места. А теперь выполняйте отталкивающие движения. Сначала вытяните руки вперед и растяните область между лопатками, одновременно с прогибом в груди. То же самое в других направлениях.

Растяните мышцы шеи – просто опустите голову и немного покачайте из стороны в сторону. Потом наклоните шею поочередно к одному и другому плечу, при этом не поднимая их.

Известно, что массаж улучшает крово и лимфообращение, снимает гипертонус мышц, а также уменьшает выработку кортизола (гормона стресса), что в результате способствует появлению хорошего настроения. Таким образом, массаж и самомассаж является хорошим средством для нормализации психоэмоционального состояния ребенка.

* 1. ***Обучение навыкам владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.***

Следующим этапом в работе с тревожным ребенком является отработка владения собой в травмирующих и незнакомых для ребенка ситуациях. Даже если работа по повышению самооценки ребенка и по обучению его способам снятию мышечного и эмоционального напряжения проведена, нет гарантии, что оказавшись в реальной жизненной или в непредвиденной ситуации ребенок будет вести себя адекватно, В любой момент такой ребенок может растеряться и забыть все, чему его научили. Именно поэтому отработку навыков поведения в конкретных ситуациях является необходимой частью работы с тревожными детьми. Эта работа заключается обыгрывании как уже происходивших ситуациях, так и возможных в будущем.

Наиболее широкие возможности для работы в этом направлении предоставляет взрослым ролевая игра. Играя роль слабых, трусливых персонажей ребенок лучше осознает и конкретизирует свой страх. А используя прием доведения данной роли до абсурда, взрослый помогает ребенку увидеть свой страх с другой стороны (иногда комической), относиться к нему как к менее значимому.

Исполняя роли сильных героев, ребенок приобретает чувство уверенности в том, что он (как и его герой) способен справляться трудностями. При этом, очень важно не только развивая игровую ситуацию, но и обсудить с ребенком как он может использовать полученный в опыт разрешения жизненных ситуаций. В нейролингвистическом программировании этот этап работы называется «подстройка к будущему».

Сюжетами для ролевых игр целесообразно выбирать «трудные» случаи из жизни каждого ребенка. Так, если ребенок боится отвечать у доски, то следует проиграть с ним именно эту ситуацию, обратив внимание ребенка на то, что происходит с ним в каждый определенный момент, и как можно избежать неприятных переживаний и ощущений (используя дыхательные упражнения, методы самовнушения: «Я — лучший в мире математик», приемы саморегуляции (поочередное сжимание кистей рук в кулаки и расслабление и т. д.)). А если ребенок, испытывает тревогу, входя в медицинский кабинет, желательно поиграть с ним в «доктора». Это позволит ребенку посмотреть на ситуацию с разных точек зрения, а, пережив вновь «неприятный» сюжет, избавиться от преследующих его негативных переживаний.