Все дети разные - одни, озорные и неугомонные непоседы, другие стеснительные и робкие. Детей с повышенной тревожностью отличает от сверстников бесшумное поведение, тихий голос, робкие движения, оглядки по сторонам, неловкость в движении.

**Как помочь тревожному ребёнку**

Проявления тревожности у ребенка в большинстве случаев свидетельствует о наличие у ребенка внутреннего конфликта, первопричины которого могут быть различными.

Основные причины чаще всего кроются в дисгармонии детско –родительских отношений:

- авторитарный стиль семейного воспитания;

- предъявление ребенку завышенных требований (н-р, всегда быть первым и лучшим);

- отсутствие единой системы требований (между родителями или семьей и детским садом);

- неблагоприятный эмоциональный климат в семье (ссоры, обиды, упреки и т. д);

- нарушение семейных коммуникаций;

- тревожность у самих родителей (материальные затруднения, проблемы на работе, супружеские конфликты). Уровень тревожности ребенка напрямую связан с уровнем тревожности родителей.

Прежде чем определять наличие тревожности у ребенка, родителям следует знать, чем отличается тревожность от тревоги:

тревога – это отдельные случаи проявления у ребенка беспокойства и волнения, а тревожность характеризуется своим постоянством и устойчивым состоянием.

Тревожность является сопутствующим состоянием ребенка и проявляется не зависимо от жизненной ситуации в различных видах деятельности. Тревожность следует отличать от страха. О проявлении страха можно говорить, когда он боится чего-то конкретного. Чем же отличается «страх» от «тревоги»? «Тревога» – это комбинация некоторых эмоций, а «страх» – это одна из эмоций.

Как понять, родителям, что ребенок находится в состоянии детской тревожности?

Если у вашего ребенка, постоянно наблюдается 1-2 показателя из перечисленных ниже характерных проявлений детской тревожности, то пора бить тревогу, обращаться к специалистам.

Постоянное беспокойство

Трудность, иногда невозможность сосредоточится на чем – либо

Мышечное напряжение (в области шеи, лица и др.)

Раздражительность

Нарушения сна

Неадекватные реакции

Возможные покраснения, тики, заикание и др.

Пассивность и скованность

Слезливость

Тревожные дети часто жалуются на головные боли, боли в области живота, головокружения, поверхностное дыхание. В стрессовой для ребенка ситуации он может ощущать сухость во рту, общую слабость, учащенное сердцебиение.

Как родители могут помочь ребенку снизить уровень детской тревожности:

- Создайте благоприятную, комфортную атмосферу в семье, исключите постоянную критику, угрозы, окрики;

- Применяйте адекватные требования к ребенку, относительно его возраста, возможностей, не требуйте от него того, что он пока не в состоянии выполнить;

- Будьте последовательны и постоянны в своих требованиях, постарайтесь избегать проявления своего недовольства;

- Соотнесите требования, сделайте их едиными внутри семьи (между мамой и папой, родителями и бабушками, дедушками), а также семьи и детского сада (поговорите с воспитателем о своих переживаниях, прислушайтесь к советам и рекомендациям педагога, придите к единому мнению в вопросах воспитания);

- Чаще подбадривайте, ежедневно искренне хвалите ребенка даже при достижении небольших успехов, если ребенку с трудом дается какое-либо занятие, лишний раз помогите ему, поддержите его;

- Постепенно заинтересовывайте ребенка в участии в новых видах деятельности, в различных кружках, в том числе и спортивных. Чтобы ребенку было комфортно, первое время рекомендуется совместное посещение. Не ограничивайте ребенка в своем выборе и желаниях;

- Открыто говорите ребенку о своей любви, ежедневно окружайте вниманием, заботой. Сравнивайте достижения, успехи ребенка его собственными, а не с успехами сверстников, н-р, «Еще несколько дней назад тебе было нелегко с этим справляться, а сегодня у тебя все получилось»! Ласковые прикосновения к ребенку, поглаживания его по голове, объятья мамы и папы помогут ему обрести чувство уверенности и доверия к миру;

- Чаще играйте и общайтесь ребенком. Совместные игры с родителями укрепляют веру в свои силы, возможности, развивают чувство гордости и достоинства;

- Обращаясь к ребенку с просьбой или вопросом, устанавливайте контакт глаз: либо наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня своих глаз;

- Не бойтесь отступать от правил. Тревожные дети очень зависимы от правил и боятся их нарушать. Внутри ребенка находится очень много запретов на поступки и действия, это ограничивает его свободу и непосредственность, порождает различные комплексы. Не будьте столь категоричны, покажите пример гибкого поведения. Например, на обоях рисовать нельзя, но можно на куске, оставшемся после ремонта. Его можно разложить на полу и вместе с ребенком порисовать, затем поговорить о совместном рисунке, настроении. Будет здорово, если ребенок будет рисовать не только карандашами и кисточкой, но и пальчиками, ладошками. Ребенок знает – книги, журналы рвать нельзя, но попробуйте предложить ребенку аккуратно вырезать из старых журналов, буклетов картинки на какую – нибудь интересную тему («Сказочный мир», «Детский сад в будущем») и сделать коллаж. Не забудьте поместить работу на видное место, совместно с ребенком презентовать ее своим родным и близким;

- Рекомендуется совместное сочинение сказок и историй, которое научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. Даже если он приписывает их не себе, а придуманному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка;

- Очень полезно играть с ребенком дома в ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация "боюсь собаку" даст ребенку возможность поиграть с игрушкой, символизирующей фигуру животного);

- Тревожный ребенок очень сильно зависим от оценки взрослых, это мешает ему быть собой, проявлять себя в различных ситуациях. Родителям нужно постараться переключить его с оценочной стороны на более комфортную, безоценочную. В этом родителям может помочь игра и юмор, который родитель направляет на игровую ситуацию, а не на ребенка. Например, если у ребенка не получается собрать из конструктора гараж для машины, можно предложить ребенку стать волшебниками и «оживить» детали конструктора, при этом предположить, что у деталей вредный характер и поэтому ребенку нелегко справиться. Пообщайтесь с ребенком от имени конструктора, придумайте, как можно справиться с задачей. Не ограничивайте себя и ребенка, фантазируйте, направляйте ребенка к поиску нестандартных решений. Не забывайте, проигрывая и разрешая ситуации про смех, юмор;

- Создавайте для ребенка ситуацию Успеха. Пусть ребенок чаще делает то, что у него получается (лепка, спорт, рисование, танцы, конструирование). Старайтесь не замечать неуверенность ребенка. Повышайте его самооценку, веру в себя.

Уважаемые родители! Принимайте своего ребенка таким, каков он есть! Помните! У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – лучшая защита от тревожности.