ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЁНОК

*Памятка для родителей*

 Тревога может проявляться у детей ситуативно (например, если предстоят или происходят какие-то важные перемены). Обычно, она связана с будущим, на которое дети или их родители смотрят сквозь призму негативных ожиданий. Ситуативная тревога естественна и свойственна многим людям. Но если ребенок тревожится часто, если это состояние стано­вится устойчивым, то можно говорить о формирования у него тревожного характера.

Признаки повышенной тревожности у детей

* суетливость, повторяющиеся движения (кручение волос, обгрызание ногтей, пока­чивание ногами) или, напротив, мышечное напряжение, скованность;
* желание много говорить или, наоборот, напряженное молчание;
* трудности засыпания, сильное беспокой­ство перед началом важной или новой для ребенка деятельности;
* боязнь любых, даже незначительных, перемен;
* неуверенность в себе, отказ от новой деятельности («Я не смогу»).

Ваш ребенок может проявлять признаки тревожности, если:

* У ребенка тонкая нервная организация, он чувствительный и впечатлительный.
* Тревожное поведение свойственно вам, вы не уверены в себе, живете в ожидании негативных событий и последствий.
* В семье происходят перемены, о которых ребенок ничего не знает, но чувствует, как изменилась атмосфера и эмоции членов семьи, и вынужден сам придумывать причины этих изменений, представляя себе реальность значи­тельно более страшной, чем она есть.
* Ребенок привык опираться только на вас. Тогда любая ситуация, в которой он может оказаться без вашего участия или поддержки, будет для него тре­вожащей и небезопасной.
* В вашей семье принят непоследовательный тип воспитания. Нет четких представле­ний о том, за что ребенок получает наказание, за что - поощрение. Нет разумного распорядка дня, традиций, ритуалов.
* Вы требуете от себя и от ребенка безупречности, идеальности, совершенства. Ребенок осознает, что не сможет соответствовать вашим высоким критериям, и начинает бояться потерять вашу любовь и расположение.
* Вы даете ребенку множество тревожных посланий: «Ты упадешь... У тебя не полу­чится... Ты неловкий... У тебя всегда так...» В этом случае ребенок начинает воспри­нимать себя как неспособного справляться даже с простыми задачами.
* Вы транслируете ребенку тревожно - негативное представление об окружающем мире: «Дети все хулиганы, незнакомые люди опасны, воспитательница заругает, милиционер заберет, тебя никто не будет любить» и т.д.
* Ребенок пережил психологически травмирующее событие, с которым его психика не смогла справиться самостоятельно.

Родителям важно знать, что:

 Тревожных детей следует больше поддерживать, обращать внимание на их положительные качества, хвалить.

 Ребенок должен постоянно убеждаться на собственном опыте, что вы его любите и будете любить вне зависимости от его достижений.

 В постоянно меняющемся внутреннем мире ребенка и так много перемен, поэтому важна стабильность. Ее может дать уверенность и пси­хологическая устойчивость родителей и основательность семейной системы, последовательность в воспитании.

 Если перемены в семье неизбежны (развод родителей, переезд, болезни, смерть домашних животных), стоит поговорить с ребенком об этих событиях, принимая во внимание его возможные чувства по этому поводу (страх, злость, вину и т.п.). Отсут­ствие информации и непредсказуемость жизни — вечные источники тревоги.

 Тревожным детям часто трудно перейти от одной деятельности к другой (например, от игры к прогулке). Важно заранее предупредить ребенка о том, что ему скоро предстоит делать, чтобы он психологически подготовился. К тому же следует понимать, что ему очень трудно оставлять дело незавершенным.

 Полезно обсуждать с ребенком предстоящий день, вместе с ним планировать дела.

 Ребенку необходимы положительные послания относительно его возможностей. Не критическое «Ты ошибся, значит, ты плохой», а отношение к ошибкам как к позитивному опыту. Это позволит ребенку заниматься новыми видами деятельности без сопровождающей тревоги.

 Важно формировать у ребенка адекватную самооценку. Для этого лучше всего не оценивать его (ни положительно, ни отрицательно), а интересоваться его деятельно­стью и ее результатами, спрашивая его самого о том, как он оценивает свою работу и почему. Не следует сравнивать ребенка с другими детьми.

 Не надо заставлять ребенка делать то, что вызывает у него тревогу (например, непременно выступить на утреннике, принять участие в игре и т.п.). Подождите, пока он сам не захочет, не обретет внутреннюю готовность к каким-то действиям.

 Для тревожных детей очень полезны игры на свежем воздухе, игры с творческим материалом (шишками, камушками, песком, фантиками, и т.д.), а также все виды водных процедур, кроме серьезных спортивных занятий.

 Желательно постепенно увлекать ребенка рисованием восковыми мелками и красками (причем не только кисточкой, но и пальчиками), работой с пластилином и глиной. Таким детям важно все вокруг контролировать, а работа с творческим мате­риалом позволяет им принять непредсказуемость жизни через непредсказуемость творчества.

 Если вы и члены вашей семьи смотрите на жизнь позитивно и уверенно: «Мы спра­вимся со всем, что ни пошлет нам жизнь», то это послание непременно будет вос­принято вашим ребенком, и он также вырастет в ощущении, что он - хорош и мир вокруг интересный и разный.