**Рекомендации для родителей по работе с тревожными детьми**

**Тревожность** – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях.

*Тревожность во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых.*

**Портрет тревожного ребенка**

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страха, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, как правило, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Такие дети нередко характеризуются высокими требованиями к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети считают себя хуже других во всем, считают, что они самые некрасивые, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказаться от такой деятельности, в которой испытывают затруднения.

Повышенная тревожность мешает ребенку общаться, т.е. взаимодействовать в системе ребенок-ребенок; ребенок-взрослый, формированию учебной деятельности, в частности постоянное чувство тревожности не дает возможности формированию контрольно-оценочной деятельности, а контрольно-оценочные действия являются одним из основных составляющих учебной деятельности. А также для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Если агрессивные, гиперактивные дети всегда на виду, то тревожные дети стараются держать свои проблемы при себе.

**Признаки тревожности**

* Тревожный ребенок не может долго работать, не уставая;
* Ему трудно сосредоточиться на чем – либо;
* Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
* Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
* Смущается чаще других.
* Часто говорит о напряженных ситуациях.
* Боится сталкиваться с трудностями.
* Не уверен в себе, в своих силах.
* Плохо переносит ожидание.
* Часто не может сдержать слезы.
* Обычно беспокоен, легко расстраивается.
* Пуглив, многое вызывает у него страх.
* Спит беспокойно, засыпает с трудом.

**Что нужно делать?**

1. ***Повышаем самооценку ребёнка***

Необходимо:

- обращаться к ребёнку по имени;

- хвалить его даже за незначительные успехи (причём похвала должна быть искренней и ребёнок должен знать, за что его похвалили).

- отмечать его в присутствии других детей.

- чтобы ребёнок, чаще участвовал в таких играх, как «Комплименты», «Я дарю тебе», которые помогут узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей».

***2. Снимаем мышечное напряжение***

Рекомендации:

- играть в игры, связанные с телесным контактом.

- проводить упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, массаж и просто растирания тела.

Ещё один способ 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 приготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесёт им ещё больше удовольствия.

***3. Обучаем детей управлять своим поведением***

Рекомендации:

* Нельзя сравнивать детей друг с другом – это приём категорически запрещён (когда речь идёт о тревожных детях). Желательно вообще избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. (Иногда травмирующим фактором, может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета.) Лучше сравнивать достижения ребёнка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если ребёнок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: «Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию» или «Ваш сын закончил рисунок последним».
* Если у ребёнка появляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие – либо виды работ, учитывающие скорость. Такого ребёнка следует спрашивать в середине занятия. Нельзя его подгонять и торопить.
* Обращаясь к тревожному ребёнку с просьбой или вопросом, желательно установи с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимете ребёнка до уровня ваших глаз.
* Совместное со взрослыми сочинение сказок и историй учит детей выражать словами свою тревогу и страх. И даже если они приписывают их не себе, а вымышленному герою, это помогает снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокаивает.
* Очень полезно играть с детьми в ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребёнка (например, ситуация «боюсь воспитателя» даст возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация «боюсь войны» позволит действовать от имени фашиста, бомбы, т.е. чего- то страшного). Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребёнка, а кукла ребёнка – роль взрослого, помогут ребёнку выразить свои эмоции, а взрослому – сделать много интересных и важных открытий.
* Очень полезно играть с детьми в подвижные игры. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре («война», «казаки – разбойники») ребёнок переживает и сильный страх, и волнение, что помогает ему снять напряжение в реальной жизни.
* Обучать ребёнка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.

***Пусть ребенок живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.***

*\*Ниже представлен тест для родителей «Тревожен ли ваш ребёнок?»*

**Тест для родителей «Тревожен ли ваш ребёнок?»**

Если Вы хотите узнать, есть ли тревожность у Вашего ребенка и насколько она сильна, прочтите следующие утверждения, отмечая для себя, сколько из них подходят Вашему ребенку. Каждый ответ «да» - 1 балл.

1. Не может долго работать, не уставая.

2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.

3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

5. Смущается чаще других.

6. Часто говорит о напряженных ситуациях.

7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.

9. Руки у него обычно холодные и влажные.

10. У него нередко бывает расстройство стула.

11. Сильно потеет, когда волнуется.

12. Не обладает хорошим аппетитом.

13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.

14. Пуглив, многое вызывает у него страх.

15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.

16. Часто не может сдержать слезы.

17. Плохо переносит ожидание.

18. Не любит браться за новое дело.

19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

*Сложив все утвердительные ответы, Вы получите общий балл тревожности*

**1 - 6 баллов** – *Низкий уровень тревожности*. Ваш ребенок достаточно устойчив к стрессам, что поможет ему быть физически и психологически здоровым.

**7 - 14 баллов** - *Средний уровень тревожности*. Постарайтесь помочь Вашему ребенку приобрести уверенность в себе. Чаще вместе проводите свободное время. Не скупитесь на заслуженную похвалу.

**15 - 20 баллов** - **Высокий уровень тревожности**. Нужна помощь психолога. «Запущенная» тревожность может перерасти в черту характера – личностную тревожность. А при возникновении неблагоприятных обстоятельств - грозит обернуться неврозом навязчивых состояний.

Педагог-психолог Коковина К.М.