|  |
| --- |
| **Как общаться с тревожным ребёнком**  Проблема тревожности у детей, явление очень распространённое. Родителей начинает беспокоить то, что их ребёнок испытывает страх по отношению к темноте, собакам или даже сверстникам. Всё это вызывает большие проблемы, ребёнок часто беспокоится, плохо спит, начинает болеть. Подобные вещи могут повлечь за собой негативные последствия, поэтому очень важно не пускать всё самотек. О том как помочь ребёнку справиться с тревожностью и вырасти смелым без заниженной самооценки и пойдёт речь дальше.  Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты. Авторитарный стиль воспитания также не способствует внутреннему спокойствию ребёнка. Тревожности могут быть подвержены как мальчики, так и девочки, но специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, к 9-11 годам соотношение становится равномерным, после 12 лет происходит резкое повышение уровня тревожности у девочек. Как показывает практика, формирование детской тревожности является следствием неправильного воспитания ребенка. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребенке. Завышенные требования родителей могут быть связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем ребенке "неудачника", заставляют того учиться и выполнять различные задания сверх меры. Также нередки случаи, когда родители сами являются высокотревожными, вследствие чего они и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют у него тем самым ощущение собственной беззащитности перед опасностями мира. Все это отнюдь не способствует нормальному развитию ребенка, реализации его творческих способностей и мешает его общению со взрослыми и сверстниками. Большинство родителей тревожных детей не осознают, как их собственное поведение влияет на характер ребенка. Так, иногда "неподготовленные" родители, узнав о возникновении у ребенка каких-либо страхов, принимают неправильную позицию. Они начинают либо уговаривать ребенка, чтобы он не боялся, либо высмеивать его. И то, и другое может только способствовать усилению страха. Большое количество замечаний, окриков, одергиваний может вызвать в ребенке не только агрессию, но и тревогу, а иногда и то, и другое. Таким родителям можно посоветовать хотя бы в течение дня записывать все замечания, которые они сделали или хотели бы сделать ребенку. В конце дня можно отметить те из них, которые способствовали не улучшению, а даже ухудшению взаимоотношений с сыном или дочерью. Если среди этих замечаний были угрозы невыполнимых наказаний, то таким родителям необходимо научиться сдерживать себя и обдумывать то, что они говорят ребенку. **Благоприятный психологический климат в семье** способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные походы в зоопарк, в театр, на выставки, выезжать на природу. Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо бы иметь дома собственных **животных:** кошку, собаку, хомячка или попугайчика. Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения в форме сотрудничества между родителями и ребенком. Родителям тревожных детей будут полезны **релаксационные упражнения**, выполнение которых совместно с детьми способствует не только физическому расслаблению организма, но и укреплению доверительных отношений между [взрослым](http://www.manrise.ru/) и ребенком. Занимайтесь с ребёнком рисованием, пением, лепкой из пластилина, пусть учиться **вымещать свои эмоции в творчестве.** А также старайтесь придерживаться следующих нехитрых правил в воспитании:  -        Создавайте для ребёнка ситуации, в которых он мог бы проявить свои таланты. Устраивайте дома праздники для детей и приглашайте на них одноклассников малыша, или организуйте совместные с друзьями ребенка выезды на природу, ходите в походы. Здесь, в комфортной для себя обстановке, когда рядом мама и папа, застенчивый ребенок будет чувствовать себя более уверенно и это даст ему возможность изменить мнение приятелей о нем.  -        Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому.  -        Не заставляйте ребёнка быть смелым. Поверьте, указания и нотации вряд ли принесут должный результат.  -        Не кричите на ребёнка в присутствии других людей, как взрослых, так и детей, это как минимум понизит его самооценку.  -        При обращении к тревожному ребёнку, старайтесь установить с ним визуальный контакт, это вселит ему доверие.  -        Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, подмечайте все его малейшие достижения и хвалите за успехи. Главная задача - верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы и малыш поверил в себя, "заразившись" вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком. Ведь всем известно: добиться чего-то в жизни можно только веря в себя и свои силы. |
|  |