|  |  |
| --- | --- |
|   | ***Как помочь ребенку справиться с тревожностью?*** |

 *Тревожность* – индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе таких, которые к этому не предрасполагают. *Тревога* – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, а тревожность является более устойчивым состоянием. Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда, в тех же ситуациях он остается спокойным. Это проявления тревоги. Если же состояние тревоги проявляется часто и в самых разных ситуациях, то следует говорить о тревожности.

Тревожный ребенок обладает большинством из следующих характеристик:

- любое задание или новое событие вызывает у него беспокойство;
- во время выполнения заданий или при попытках овладеть своим волнением часто напряжен, скован;
— беспокойно спит, жалуется на страшные сны;
— у него не нарушено внимание, но ему трудно сконцентрироваться на чем-либо, когда он волнуется;
— плохо переносит ситуации неопределенности или ожидания;
— не уверен в себе, своих силах, ожидает неудач в деятельности;
— старается скрывать свои проблемы и тревогу.

***Факторы, которые способствуют появлению у ребенка тревожности:***

* **Наследственность;**
* **Обстановка в семье;**
* **Школьная тревожность;**
* Тревожность может возникать, если **за короткий промежуток жизни ребенка произошло много перемен**, к которым ему приходится адаптироваться;
* Тревожность может сопровождать какие-то серьезные **эмоциональные расстройства, физические или психические заболевания.**

Если удалось найти такой источник, то ваши действия, призванные улучшить жизнь тревожного ребенка, будут вестись в двух направлениях: работа с самим ребенком и с его окружением. С одной ее частью — изменением поведения взрослых в окружении ребенка — вам придется справляться, опираясь на свою интуицию и здравый смысл, так как вариантов решения этого вопроса может быть множество (столько же, сколько неблагоприятных факторов). А вторая часть — работа с самим тревожным ребенком, как и при работе над другими детскими проблемами, требует терпеливой систематической работы. Вести ее надо ***в трех направлениях****:*— повышать самооценку ребенка, внушать ему веру в свои способности;
— учить ребенка (и учитесь сами) снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.);
— обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство.

 **Шпаргалка для родителей, или Правила взаимодействия с тревожными детьми.**

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
5. Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.
6. Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
7. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
8. У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной - это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...
9. Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось...»
10. Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.
11. Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Таким образом, вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.
12. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
13. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
14. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
15. Используйте наказание лишь в крайних случаях. Не унижайте ребенка, наказывая его.
16. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
17. 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.
18. Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в

атмосфере тепла и доверия, и тогда

проявятся все его многочисленные

таланты.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ТРЕВОЖНОСТИ**

**Упражнение "Апельсин (или лимон)"**Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.
Ход игры: Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребенка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнет выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд).
«Разожми кулачок, откати апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая.., мягкая.., отдыхает...»
Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями достаточно одного раза (с левой и правой рукой).
**Упражнение "Сдвинь камень"**Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.
Ход игры: Ребенок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 секунд). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая.., мягкая.., отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.
**Упражнение "Черепаха"**Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.
Ход игры: Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неуютно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и также напрягает шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5~10 секунд).
**Упражнение "Расслабление в позе морской звезды"**Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.
Ход игры: Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления.
Желательно упражнение выполнять под музыку. Ребенок ложится расслабленно в позе морской звезды. Попросите ребенка закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда себя хорошо и безопасно чувствует. Это может быть реальное место или вымышленное. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает в этом месте то, от чего он испытывает радость и удовольствие (в другом варианте – то, что хочется).
Продолжительность упражнения 1-2 минуты. В конце упражнения попросите ребенка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.

**ИГРАЕМ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ**Повышение самооценки. У тревожных детей занижена самооценка, они не уверены в себе, поэтому их следует хвалить даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей, но похвала должна быть искренней и ребенок должен знать, за что его похвалили. Таких детей нельзя сравнивать с другими ребятами, лучше сравнить достижения ребенка с его же показателями неделю назад. Лучше избегать заданий, выполняемых на скорость - тревожных детей нельзя подгонять или торопить. И, конечно, при обращении к такому ребенку с просьбой или вопросом, необходимо установить контакт глаз: или наклониться к нему, или поднять ребенка до уровня ваших глаз.
 Обучение детей управлять своим поведением. Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда и скрывают их, поэтому желательно привлекать ребенка к совместному (в группе) обсуждению проблемы. Очень хорошо, если ребенок вслух проговорит о том, чего он боится. Такие беседы помогают тревожным детям осознать, что и у их сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые, казалось, есть только у них. Сочинение сказок и историй вместе со взрослым, научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх, поможет снять эмоциональный груз внутренних переживаний, успокоит.
 *Снятие мышечного напряжения.* Очень важно при взаимодействии с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт, упражнения на релаксацию, техники глубокого дыхания, массажа и просто растирания тела. Излишнюю тревожность можно снять при помощи импровизированного маскарада, с раскрашиваем лица «ненужными» мамиными помадами. Участие в таком представлении поможет тревожным детям расслабиться.
 Через игровые упражнения можно снизить у детей тревожность и повысить самооценку, создать атмосферу безопасности и доверия в группе, развить самостоятельность и уверенность в себе, обучить детей умению снимать мышечное напряжение.

**Игра «Невидимая нить»**Цель: сплочение детского коллектива.
Взрослый от лица плюшевого медвежонка предлагает детям сесть на стульчики. В руках у него клубок ярких ниток. Он говорит детям о том, что сейчас они будут передавать этот клубок друг другу. При этом тот, кто держит клубок, должен рассказать о том, какое у него в данный момент настроение, что он чувствует и что хочет пожелать для себя, а может быть, для других. Дети, которые уже держали клубок, не отпускают его ниточку
Когда клубок вернется к взрослому, дети натягивают нить, закрывают глаза и представляют, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.
 **Упражнение на расслабление всех мышц**Цель: снятие мышечного напряжения.
Дети ложатся на ковер. Инструкция: «Закройте глаза Глубоко вдохните Выдохните. Мы лежим на чудесной поляне и видим над собой голубое небо. Слушаем, как поют птицы шелестит трава журчит ручей Вот, на соседний цветок села прекрасная бабочка Вы видите, какие у нее замечательные разноцветные крылышки. Вот мы почувствовали аромат спело земляники и свежеиспеченного хлеба – его испекла Добрая Волшебница, живущая неподалеку. А если мы протянем руку, то сорвем и положим в рот крупную ароматную ягоду, и ощутим сладость спелой земляники Шелковая трава нежно щекочет нам руки ноги лицо. Кто почувствует прикосновение, может открыть глаза».
 Взрослый легким движением прикасается пером к детям.
**«Настроение и походка»**Цель: снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.
Взрослый показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий дождик, а теперь – как тяжелые, большие  капли. Полетаем как воробей, а теперь – как орел. Походим как старая бабушка, попрыгаем как веселый клоун. Пройдемся как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем к ней на шею и обнимем ее».
 Упражнение выполняется босиком на ковре.
**«Разрывание бумаги»**Цель: снижение напряжения, дать детям возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги.
В начале игры взрослый может, не объясняя правил, просто предложить детям рвать бумагу. Затем ребята сами берут газеты, журналы и начинают их рвать и бросать кусочки в центр комнаты. Если кто-то из детей сразу не подключается к работе, его нельзя заставлять. Как правило, дети включаются в игру. Когда куча в центре комнаты становится большой, психолог предлагает ребенку поиграть с кусочками и начинает энергично подбрасывать их вверх, разбрасывая по комнате. Можно также делать кучки и прыгать на них, обсыпать кусочками друг друга или подбрасывать кусочки бумаги горстями вверх.