**Поради батькам в роботі з тривожними дітьми**

***Ні один батько не хоче, щоб його дитина стала тривожною, але часом дії дорослих сприяють розвитку цієї якості у дітей.***

******Варто відрізняти тривогу від тривожності. Якщо *тривога* – це епізодичні прояви занепокоєння, хвилювання дитини, то тривожність є стійким станом. Наприклад буває, що дитина хвилюється перед виступами на святі чи відповідаючи біля дошки. Але це занепокоєння виявляється не завжди, іноді в тих самих ситуаціях вона залишається спокійною. Це – прояви тривоги. Якщо ж стан тривоги повторюється часто й у самих різних ситуаціях (при відповіді біля дошки, спілкуванні з незнайомими дорослими і т.д.), то варто говорити про тривожність.

**Тривожність** — це індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється в підвищеній схильності почуватися занепокоєним за будь-яких життєвих ситуацій, у тому числі тих, які взагалі не можуть викликати тривоги.

**Критерії визначення тривожності в дитини:**

* Постійне занепокоєння.
* Труднощі, іноді неможливість сконцентруватися на чому-небудь.
* М’язова напруга (обличчя, шия).
* Дратівливість.
* Порушення сну.

Можна припустити, що дитина тривожна, якщо хоча б один із критеріїв, перераховано вище, постійно виявляються в її поведінці.

**Причинами тривожності та пасивності можуть бути:**

• неуважність батьків;

• напружені емоційні обставини вдома;

• суперечливі вимоги дорослих, а також дитячі страхи - відсутність у дітей відчуття фізичної безпеки;

• відкидання і ворожість, що демонструються дорослими;

• дитина, як дзеркало, відображає батьківські тривоги;

• до дитини пред'являються завищені вимоги;

• авторитарний стиль спілкування дорослого з дитиною;

• негнучка, догматична система виховання;

• несприятливі мікросоціальної та побутові умови;

• протиріччя між високими домаганнями, викликаними захвалювання і реальними можливостями дітей.

***Рекомендації батькам по корекції тривожності дітей***

**1.** Дотримуйтеся позитивної моделі виховання: емоційне тепле ставлення, постійна щира увага до потреб та інтересів дитини, не ігноруйте          почуттів дитини, якомога менше зауважень. Не скупіться на ласку, лагідне слово. Це потрібно і вам, і дитині.

1. Коли ви втомлені, погано почуваєте, спочатку відпочиньте, після чого в гарному настрої приділіть увагу дитині.
2. Враховуючи підвищену чутливість дитини до оцінювання іншими людьми (що скажуть інші):
* не акцентуйте уваги на невдачах;
* давайте право на помилку;
* не порівнюйте дитину з оточенням, лише із самою собою, з власним результатом;
* оцінюйте тільки дію, вчинок, а не всю особистість;
* не соромте прилюдно, не принижуйте гідності, не вимагайте прилюдного каяття;
* не сваріть дитину, якщо вона посміла гніватися на вас. Навпаки,поставтеся до неї, до її обурення з розумінням і повагою :допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до вас;
* тільки тоді,коли емоції згаснуть,розкажіть дитині про те,як ви переживали,коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею вдалу форму висловлювання претензій;
* поспостерігайте за собою: дуже часто ми самі виховуємо своє роздратування,терпимо його доти,доки воно не вибухне,як вулкан,яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так,щоб не принизити дитину,не звинуватити, а просто виявити своє незадоволення.
1. Сприяйте підвищенню самооцінки дитини:
* постійно  підбадьорюйте , демонструйте вашу впевненість в його успіху та можливостях;
* частіше хваліть, але не за здібності, а за зусилля, старання;
* не ставте завищених вимог;
* введіть щоденний ритуал « Бюро гарних новин» (ділитися з дитиною своїми гарними новинами та запитувати про його справи, захоплення);
* допомагайте виявляти себе , самоствердитись в різних аспектах життя.

**5.**     Уникайте виникнення зайвих ( необов’язкових) психотравматичних ситуацій (публічного виступу і т.д. )

**6.** Підкреслюйте переваги і користь спілкування, розповідайте дитині, що нового й цікавого ви довідалися, а також, яке задоволення ви одержали, спілкуючись з тією чи іншою людиною.
**7.** Прагніть самі стати для дитини прикладом людини, що ефективно спілкується.

***Профілактика тривожності***

**1.** Спілкуючись з дитиною, не підривайте авторитет інших значущих для нього людей. (Наприклад, не можна говорити дитині: "Багато ваші вчителі розуміють! Бабусю краще слухай!")

**2.** Будьте послідовні у своїх діях, не забороняйте дитині без всяких причин те, що ви дозволяли раніше.

**3.** Враховуйте можливості дітей, не вимагайте від них того, що вони не можуть виконати. Якщо дитині важко дається який-небудь навчальний предмет, краще зайвий раз допоможіть йому і надайте підтримку, а при досягненні навіть найменших успіхів не забудьте похвалити.

**4.** Довіряйте дитині, будьте з ним чесними і приймайте таким, який він є.

**5.** Якщо з якихось об'єктивних причин дитині важко вчитися, виберіть для нього гурток по душі, щоб заняття в ньому приносили йому радість і вона не почувала себе не такою як інші..

***Правила роботи з тривожними дітьми***

* Уникайте змагань і будь-яких видів робіт, що враховують швидкість.
* Не порівнюйте дитини з оточуючими.
* Частіше використовуйте тілесний контакт, вправи на релаксацію.
* Сприяйте підвищенню самооцінки дитини, частіше хваліть її, але так, щоб він знав, за що.
* Частіше звертайтеся до дитини по імені.
* Демонструйте зразки впевненої поведінки, будьте в усьому прикладом дитині.
* Не пред'являйте до дитини завищених вимог.
* Будьте послідовні у вихованні дитини.
* Намагайтеся робити дитині якнайменше зауважень.
* Використовуйте покарання лише в крайніх випадках.
* Не принижуйте дитину, караючи її.

Якщо батьки не задоволені поведінкою та успіхами своєї дитини, це ще не привід, щоб відмовити йому в любові і підтримки. Нехай він живе в атмосфері тепла і довіри, і тоді виявляться всі його численні таланти.

 **Пам’ятайте, що кожна дитина – індивідуальність, особлива і неповторна!**

**Будьте уважними до своїх дітей!**