**Рекомендации для родителей. «Островок Успеха»**

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Одна из основных причин возникновения тревожности в дошкольном и младшем школьном возрасте кроется в нарушении детско-родительских отношений, неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью. Очень часто родители предъявляют ребенку требования, которым он не в силах соответствовать. Малыш не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения. Так, отвержение, непринятие матерью ребенка вызывает у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите. В этом случае возникает страх: ребенок ощущает условность материнской любви (“Если я сделаю плохо, меня не будут любить”). Ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой их действия способствуют развитию этого качества у своих детей.

Центр «Апрель» посещают дети от 3 до 18 лет, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации с различными нарушениями. Повышенная тревожность, страхи, повышенная напряжённость агрессивность, неуверенность, двигательная расторможенность, замкнутость, нарушения в общении и т. д. Для решения этой проблемы в психолого-педагогическом отделении подобран и адаптирован цикл занятий, который дает возможность детям сопоставить свое поведение с поведением сверстников. Проявить себя, раскрыть внутренний личностный потенциал, позволяющий понять себя и другого, пережить радость открытия своего «Я» Сравнивая себя с другими, они осознают свои особенности, свою уникальность, понимают, что у каждого есть ценные качества личности, которые следует любить и развивать.

Для родителей по интересующим их вопросам, проводятся индивидуальное консультирование, анкетирование, беседа, с целью расширения их представлений и знаний о возможных причинах появления тревожности у детей, способах взаимодействия с такими детьми, что позволяет добиться тесного взаимодействия семьи при коррекции нежелательных отклонений в поведении ребенка.

Эффективная работа психолога с родителями становится предпосылкой к формированию нового отношения родителей, способных улучшить какое – то качество личности, облегчить адаптацию ребенка к новым условиям или смягчить семейные сложности. Родителям не даются глубокие знания, но познакомить их с основными положениями, подходами, показать, каким образом можно повысить самооценку ребенку, дать ему возможности для личностного роста, научить лучше чувствовать, и понимать своего ребенка, открыто и честно строить взаимодействие.

Прежде всего, самим родителям необходимо ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет), даже если взрослый очень раздосадован и сердит. Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление. Нельзя угрожать ребенку невыполнимыми наказаниями: «Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя! Сдам тебя в детский дом!». Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики будете больше разговаривать с ребенком, помогать, им выражать свои мысли и чувства словами.

Важно обращаться к ребенку по имени, хвалить его даже за незначительные успехи. Однако похвала родителей должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, массаж и просто растирания, поглаживания тела. Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для родителей.

Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожному ребенку расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками ребенка конечно, с участием взрослых, игра принесет вашему ребенку еще больше удовольствия.

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. Самое главное для любого ребенка - любовь родителей, забота и внимание. Поэтому любите своих детей, уделяйте как можно больше времени, внимания. Они обязательно это заметят и никого в мире лучше вас для них не будет.

Психолог Драгина Валентина Ивановна