**«Детская тревожность»**

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным и боязливым. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей. Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах.

– Прежде всего, Вы должны 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, даже если Вы очень раздосадованы и сердиты.

– Полезно снизить количество замечаний. Попробуйте в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером перечитайте список. Скорее всего, для Вас станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только навредили вам и вашему ребенку.

– Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями. Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если Вы в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будете больше разговаривать с детьми, помогать, им выражать свои чувства.

– Ласковые прикосновения помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

– Вы должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая своего.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для Вас. Поэтому обратите внимание, прежде всего на себя, на свое внутреннее состояние, а потом предъявляйте требования к ребенку. В таких ситуациях хотелось бы сказать: «Ваш ребенок часто бывает скованным, ему было бы полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Желательно, чтобы Вы выполняли упражнение вместе с ним, тогда он будет делать их правильно».

Родители, которые следуют таким рекомендациям, через некоторое время отмечают приятные ощущения в теле, улучшение общего состояния. Они, как правило, готовы к дальнейшему сотрудничеству.

