Одной из первоначальных мер – это работа с родителями тревожного ребёнка. Порой действия взрослых способствует развитию тревожности у детей. Нередко они предъявляют ребёнку требования, соответствовать которым он не в силах. Малыш не может понять, ка и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает: он никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа.

Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их крестики, ребёнок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он мелко и часто дышит, голову вбирает в плечи, приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Родители тревожного ребёнка должны сделать всё, чтобы заверить его своей любви.

Прежде всего, родители должны отмечать его успехи, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребёнка (поросёнок, дурак). Не надо требовать от ребёнка извинений за тот или иной поступок – пусть лучше объяснит, почему он это сделал.

Полезно уменьшить количество замечаний. Предложите родителям в течение дня записывать все замечания, сделанные ребёнку, а вечером сосчитать их. Скорее всего, родителям станет очевидно: большинство замечаний можно было не делать – они не приносили пользы, а некоторые даже навредили и им, и ребенку.

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями (Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!)  Они и без того боятся, всего на свете. Лучше, не дожидаясь экстремальной ситуации, больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами, играть и выполнять работу по дому вместе с ними.

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребёнку обрести чувство уверенности в себе, а это избавит его от страха насмешки, предательства. Родителям полезно чаще обнимать ребёнка, целовать его, не боясь избаловать. Чувства и любовь взрослых – мощный щит, помогающий предупредить появление у ребёнка тревожности.

Родители тревожного ребёнка должны быть последовательны в поощрениях и наказаниях. Малыш, не зная как сегодня отреагирует мама на сломанную игрушку или потерянную рукавицу, боится ещё больше, и это  приводит его к стрессу.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Но к сожалению, наши отношения с родителями не всегда позволяют открыто сказать им об этом. Не каждому можно порекомендовать обратить внимание прежде всего на себя, а потом предъявить требования к ребёнку. В таких ситуациях можно сказать родителям «Ваш ребёнок часто бывает скованным, ему было бы полезно расслаблять мышцы. Желательно чтобы вы выполняли упражнения вместе с ним, тогда он будет делать их правильно.

Подобные занятия на расслабление мышц можно рекомендовать не только родителям, но и педагогам. Всем известно, что тревожность родителей зачастую передается детям, а тревожность педагога – воспитанникам.

С целью профилактики тревожности можно использовать наглядную информацию. Или оформить памятку для родителей.

***Профилактика тревожности.***

Рекомендации родителям.

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей (например, нельзя говорить ребёнку: Много ваши воспитатели понимают! Бабушку лучше слушай! « и т.д.)
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребёнку без всяких причин то что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не в состоянии выполнить. Если ребёнку с трудом дается какое-либо замятие, лишний раз помогите ему, поддержите его, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте его таким, кокой он есть.
5. Чаще играйте со своим ребёнком, общение и совместные игры с родителями укрепляют его веру в свои силы, возможности.

***Правила работы с тревожными детьми.***

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ на скорость.
2. Не сравнивайте ребёнка с окружающими.
3. Чаще используйте  телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
5. Чаще обращайтесь к нему по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём  примером ребёнку.
7. Не предъявляйте к нему завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребёнка.
9. Старайтесь делать ему как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. А наказывая ребёнка, не унижайте его.

***Снятие мышечного напряжения.***

В работе с тревожными детьми желательно использовать игры на телесный контакт, упражнения на релаксацию, на отработку дыхания, массаж и просто растирания тела.

***Упражнения на релаксацию и дыхание.***

«Воздушный шарик»

Цель: Снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий даёт инструкцию: «представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Сделайте вдох, поднесите воображаемый шарик к губам и раздувая щёки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится всё больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нём. Представили? АЯ тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарики не лопнули. А теперь покажите их друг другу. (Повтор 3 раза)

«Подарок под ёлкой»

Цель: Расслабить мышцы лица, особенно вокруг глаз. Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Подходите к ёлке, крепко-крепко зажмуривайте глаза и делайте глубокий вдох. Затаите дыхание… Что же лежит под ёлкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь.

***Игры с тревожными детьми.***

На начальных этапах работы с тревожными детьми следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включая ребёнка в новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он познакомиться с правилами игры, посмотрит как в неё играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет его участником.
2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания.
3. Если вы организуете новую игру, то, чтобы тревожный ребенок не ощущая опасности от встречи с чем-то ему неизвестным.
4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребёнком когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Если ребёнок очень тревожен, то начинать работу с ним лучше с релаксационных и дыхательных упражнений.

Работая с тревожными детьми, следует помнить, что состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому ралаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимо.