**Рекомендации для родителей**

Уважаемые родители очень часто тревожность родителей порождает тревожность детей и наоборот. Когда мы взрослые видим тревогу или напряжение своих детей, начинаем обращать повышенное внимание, давать полезные советы и очень обидно, когда советы не работают и ребенок уходит еще дальше. А дети, чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Ребенок привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Прежде всего, родители, 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 и интонаций, которые унижают достоинство ребенка, даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал, даже предложить причины, которые Вам кажутся правдоподобными, для обсуждения. Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.  
 Полезно снизить количество замечаний. Уважаемые родители попробуйте в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером вместе перечитайте список. Скорее всего, для вас станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: ("Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!"). Одни и без того боятся всего на свете, а другие не верят и формируется образ обмана. Родители, вы будете выглядеть, по меньшей мере нелепо. Лучше, если вы в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будете больше разговаривать с детьми, помогать им, выражать свои мысли и чувства словами.

Ласковые прикосновения родителей помогут и тревожному и агрессивному 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 его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

Родители тревожных или агрессивных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для вас. Но, к сожалению, отношения с родителями не всегда позволяют открыто сказать вам о том, что дети зеркально отображают ваши состояния, поведение, чувства. Задайте себе вопрос: «Каждому из вас можно порекомендовать обратить внимание, прежде всего, на себя, на свое внутреннее состояние, а потом предъявлять требования к ребенку?».

В таких ситуациях можно 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".

**1**. Сядьте, выпрямите корпус, плечи отведите назад и опустите, силь­но напрягите мышцы спины, сведите лопатки. Оставайтесь в та­ком положении, мысленно считая до 10, затем медленно расслабь­те мышцы (дыхание произвольное)!

**2**. Сядьте, сделайте полный выдох, сокращая мышцы живота и втя­гивая брюшную стенку внутрь. Оставайтесь в таком положении 5-7с., затем медленно сделайте вдох, выпячивая брюшную стенку вперед (повторите упражнение 7-10 раз).

**3**. Сядьте, сильно сократите ягодичные мышцы и за счет этого слег­ка приподнимитесь. Сохраняйте эту позу в течение 7-10 с, затем медленно расслабьтесь (дыхание свободное, повторите упражне­ние 5-7 раз).

**4**. Сядьте, выпрямите ноги и сильно напрягите мышцы, не отрывая от по­ла. Оставайтесь в этом положении 7-10с., затем медленно рас­слабьтесь (дыхание свободное).

**5**. На счет раз — сделайте глубокий вдох, руки поднимите вверх через стороны, пальцы выпрямите, потянитесь. На счет два — напрягите мыш­цы всего тела, дыхание задержите. На счёт три, четыре, пять, шесть — рас­слабьте мышцы, низко присядьте, голову свободно опустите на грудь, полностью выдохните воздух (завершая упражнение, сде­лайте несколько вдохов и продолжительных спокойных выдохов). Это упражнение выполняется в положении стоя. Это упражнение может выполняться сидя исключив вариант (низко присядьте)

**6**. Напрягите руки, держа на коленях, и затем, опуская вниз, рас­слабьте их. Упражнение выполняется в положении сидя (дыха­ние произвольное).

**7**. Спокойные ритмичные, четкие движения в положении стоя или сидя:

**1**) Раз — поднимите плечи. Два — плечи отведите назад, сведите лопатки (вдох). Три, четыре — плечи опустите вниз, голову — на грудь (продолжительный выдох).

**2**) Раз — кисти рук расслабьте и поднимите к ключицам (локти опустите вниз), корпус слегка отведите назад (вдох). Два, три — руки свободно падают, идут назад, а затем по инерции вперед (выдох).

**3**) Спокойно переступайте ноги на ногу и одновременно ритмич­но немного наклоняйте корпус из стороны в сторону.

**8**. Максимально расслабьтесь. Раз — глубоко вдохните, мышцы те­ла напрягите. Два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять — задержите напряжение мышц и дыха­ния. Одиннадцать — выдох, максимально расслабьте мышцы (сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, установите спокойное дыхание, еще больше расслабьте мышцы).

**9**. Сидя, напрягите мышцы левой руки, левой стороны туловища и | левой ноги. Напряжение удерживайте 6-10 с. Затем расслабьте | мышцы и спокойно посидите 10-15 с. То же самое проделать с ] правой стороной. Повторить упражнение 2-4 раза.

**10**. Займите исходное положение: сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепите «в замок», выверните ладонями вперед и вытяните над головой. При руках, поднятых 1 высоко вверх, дыхание задержите. Затем, сбрасывая напряжение с плеч (корпус наклоняется вперед, спина сгибается), одновре­менно и резко выдохните через рот; руки должны упасть на ко­лени. Упражнение повторите 2-3 раза.

Родители, которые уже следуют таким рекомендациям, сообщают о том, что через некоторое время появляются приятные ощущения в теле, улучшается общее состояние. Такие родители, как правило, готовы к дальнейшему сотрудничеству.

Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

**С целью профилактики внутри семейной тревожности и напряженности можно попробовать следовать следующим рекомендациям.**

**1**. Общаясь с ребенком, сохраняйте авторитет других значимых для него людей. (Например: вредно говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")

**2**. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше, и наоборот.

**3**. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

**4**. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.  
**5**. 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.

**Комплекс дыхательных упражнений с помощью, которого можно снять эмоциональное напряжение.**

**1**. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10-15с., сжать руки в кулаки, напрячь мышцы рук, спины, живота. Затем резко выдохнуть, расслабить все мышцы, встряхнуть руками. Повторить упражнение несколько раз.

**2**. При задержке дыхания можно слегка надуть щеки и сделать гло­тательные движения. Надо помнить и о выражении лица («внутреннее зеркало», т. е. умение посмотреть на себя со стороны, по­может избавиться от ненужных мышечных зажимов). Например, вдохнув, провести по лицу рукой, словно бы убирая остатки тревоги, раздражения. Улыбнуться.

**3**. Провести рукой по мышцам шеи. Если они напряжены, накло­нить голову вперед, назад, сделать несколько вращательных дви­жений. Слегка помассировать шею и погладить мышцы от плеча к уху. Потереть подушечками пальцев заушные бугры (это улучшает приток крови к голове и облегчает нервную разрядку).

**4**. В положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него.Повторить 4 раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него 3 раза. Затем подобным же обра­зом дважды выдохнуть в квадрат.

**5**. По оценке специалистов, зевок позволяет почти мгновенно обога­тить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся во время зевания мышцы шеи, лица, ротовой по­лости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Таким обра­зом, улучшается кровоснабжение легких, выталкивается кровь из печени, повышается тонус организма, создается импульс положи­тельных эмоций. Например, в Японии работники электротехни­ческой промышленности организованно зевают через каждые 30 мин.

**6**. Для выполнения данного упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, словно бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время необходимо представить, что во рту образуется полость, дно которой опуска­ется вниз. При зевании потягиваются мышцы всего тела. Эффект упражнения усиливает улыбка, способствующая расслаблению мышц лица и формирующая положительный эмоциональный им­пульс. После зевка мышцы лица, глотки, гортани расслабляются, появляется чувство покоя.

23.04.2021

**С глубоким уважением** педагог-психолог

МОБУСОШ №13 им. И.И. Зарецкого п. Глубокого **Коновал М.В.**