**СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!**

***или как помочь родителю и малышу снизить тревожность***

 ******

 В последнее время, по данным исследования Фонда "Общественное мнение", уровень тревожного состояния россиян составил 70%. Сохранять спокойствие в повседневной жизни удается лишь 26% соотечественников.

 Наши дети, даже будучи не посвященными в текущие проблемы взрослых, все равно в той или иной степени поддаются влиянию общественных настроений. Они неосознанно «считывают» с лиц родителей негативные эмоции, распознают в их поведении состояния агрессии или растерянности и заражаются ими. В силу того, что у малыша еще недостаточно развито умение понимать свое настроение и вызывающие его причины, а так же отсутствуют навыки регуляции состояний, он может испытывать в такой ситуации колоссальную тревогу. Часто сталкиваясь с ощущением тревоги, ребенок начинает все вокруг воспринимать как угрозу, видеть в любой обыденной ситуации опасность. Это замыкает круг: тревожность из ситуативной перерастает в постоянную и мешает развитию ребенка.

 Если вы наблюдаете у ребенка возросшее беспокойство, прежде всего, остановитесь и задайте себе вопрос:

* «К*ак мое поведение способствует поддержанию этой нервозности? Какое мое поведение в данный момент может снизить ее?»*

 Если вы ощущаете, что сами находитесь в схожем состоянии, то необходимо помочь и себе тоже. Действуйте вместе:

* *Помогите ребенку «поймать и назвать эмоцию»: «Ты беспокоишься (боишься, переживаешь) – это нормально. У многих так бывает, и у меня тоже».*
* *Выполните* ***дыхательное упражнение*** вместе с ребенком: *представьте, что вы – воздушный шарик, который надувается-надувается-надувается (глубокий вдох – улыбка во все лицо), потом сдувается ( выпускаем воздух) и улетает… Можно сделать задержку дыхания (завязываем шарик ниточкой, развязываем..)*
* *Дайте ребенку* ***талисман*** *– небольшой предмет, который будет символизировать чувство безопасности и уверенности. Придумайте волшебную историю талисмана, понятную малышу.*
* *Предложите малышу* ***нарисовать,*** *что он чувствует. Рисование, каракули, «чиркание» на бумаге – все это поможет выплеснуться неозвученным переживаниям, преобразовать неопределенную тревогу во что-то конкретное, а затем описать это.*
* *Попросите ребенка* **«*Волноваться сильнее»*:** *изображать нарочито гипертрофированные эмоции, довести поведение до абсурда, поймать момент, когда это станет смешно.*
* ***Проиграйте*** *тревожащую ситуацию* *в куклы, машинки или монстров. Научите ребенка выходить из сложных ситуаций несколькими способами. Вы-то точно это умеете!*
* *Дома в спокойной обстановке* ***просматривайте фотографии****, на которых изображены ваши совместные счастливые моменты. Вспоминайте разные приятные и веселые события. Это тот ресурс, который ребенок пронесет с собой через всю жизнь!*

 *Не забывайте про* ***физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, водные процедуры*** *и просто* ***приятные дела****, которые любит ваш ребенок.*

 *Когда вы начинаете понимать, что сами не в силах справиться с тревожными состояниями своими и ребенка, не стесняйтесь обращаться к специалистам. Вам помогут психолог, психотерапевт, психиатр, невролог или даже участковый врач.*

 *И помните: вы не одиноки в своих переживаниях. Множество людей рядом ощущают что-то подобное. Может им нужна ваша помощь и поддержка?*

**Автор: педагог-психолог Никулина У.В.**