**Рекомендации родителям по предупреждению**

**возникновения тревожности (невроза)**

**у ребенка старшего дошкольного возраста**

*Первое.* Постарайтесь быть более внимательными к своему ребенку, проявляйте больше любви, тепла и ласки, чаще говорите ему, что вы его любите и скучаете без него.

*Второе.* Помните о том, что у вашего ребенка тоже есть свои проблемы. Дайте ему возможности выговориться, обсудить вместе с вами то, что его тревожит и огорчает. Каждый день выделяйте время для беседы с ребенком, чтобы он мог рассказать вам о том, что произошло за день. Спокойно обсудите с ним сложные конфликтные ситуации, объясните, как надо поступать в том или ином случае, помогите понять причины поступков других людей. Например: «Сережа, вероятно, сломал твой карандаш не нарочно, он случайно уронил его на пол. Не надо было драться из-за этого с Сережей. Он не хотел этого, да и карандаш можно было отточить». «Галина Петровна не спросила тебя на занятии (уроке) не потому, что она тебя не любит. Она видела, что ты поднял руку, значит, ты знаешь, правильный ответ. Воспитатель (учитель) должен научить всех детей в группе (классе) решать задачи, поэтому она спросила Таню, которая не подняла руку, чтобы научить и ее. Важно помнить, что с ребенком 6-7 лет уже можно рассуждать, он в состоянии понять ваши доводы, анализировать вместе с вами ситуацию. Главное при этом – с пониманием и уважением относиться к проблемам ребенка, не считать их чем-то несерьезным, вести разговор спокойно и доверительно, а не на повышенных тонах в форме назиданий.

*Третье.* Заведите традицию беседовать с ребенком перед сном. Когда малыш уже в постели, присядьте рядом, погладьте его по голове, возьмите его ладошки в свои руки и спокойно поговорите о чем-то приятном. Вспомните, например, летний отдых в деревне: теплое летнее солнышко, смешного поросенка и т.д. Избегайте при этом бурных проявлений эмоций, не нужно, чтобы ребенок перевозбуждался перед сном. Поговорите о будущей поездке в выходные дни или летом. Пусть ваш ребенок засыпает с приятными мыслями и переживаниями. Если ему трудно заснуть, помогает теплая грелка, положенная к ногам, можно разрешить взять постель любимого мишку или зайчика. Если на ребенка успокаивающе действует вода, полезны перед сном душ или ванна.

*Четвертое.* Никогда не высказывайте в присутствии ребенка-дошкольника своих опасений относительно начала его обучения в школе, не пугайте школой. Ваша тревога и опасения обязательно передадутся ребенку, послужат причиной формирования «школьной тревожности» - устойчивого состояния тревоги и страха в отношении всего, что связано со школой и учением.

*Пятое.* Не срывайтесь и не кричите на ребенка. Даже если он совершил что-то, на наш взгляд, ужасное, держите себя в руках, старайтесь говорить ровным, спокойным голосом. Дети, чьи родители постоянно кричат и ругаются, перестают их слышать. Для начала введите один «разгрузочный» день в неделю. В этот день дайте себе слово, что не будете кричать на ребенка и ругать его., даже если он перевернет все вверх дном. Будьте с ним спокойны и выдержаны в этот день. Если получится, можно устраивать такие дни чаще, с тем чтобы постепенно отвыкнуть разговаривать с ребенком на повышенных тонах. Вы заметите, что он начинает вас «слышать», легче понимает и выполняет вши требования.

*Шестое.* Пересмотрите свои требования к ребенку, всегда ли они обоснованы, не слишком ли многого вы хотите от него? Полезно вспомнить себя в этом возрасте и «пропустить» требования к своему ребенку через собственные детские переживания. Только при этом постарайтесь быть объективными. Взрослым свойственно идеализировать свое прошлое!

*Седьмое.* Большое значение для профилактики тревожности (невроза) имеет правильный режим дня ребенка. Здесь необходимо запомнить и выполнить три важных правила.

Правило 1. У ребенка должен быть полноценный сон. Несмотря, ни на что, в 9 часов вечера его необходимо укладывать в кровать. Длительность ночного сна должна составлять 9-10 часов. Для детей с неустойчивой нервной системой полезен дневной сон в течение 1-1,5 часов. Шумные игры, излишне эмоциональные развлечения перед сном следует исключить.

Правило 2. Ребенку необходимы продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и упражнения. Хорошо, если вы найдете возможность гулять вместе с ним: общение с вами ему также необходимо.

Правило 3. Не позволяйте ребенку подолгу сидеть перед телевизором, часами играть в видеоигры. Кровавые боевики в фильмы ужасов – не для вашего ребенка, их нужно полностью исключить. Если вы купили диск с новым фильмом, сначала просмотрите ее сами и решите, стоит ли показывать это ребенку.

Список рекомендаций можно было бы продолжить. Вероятно, главной рекомендацией в этом случае может быть следующее: **больше любви и доброты в общении с ребенком, больше веры в его силы, больше терпения и выдержки,** и тогда все получится. Родителям и педагогам следует помнить, что здоровая нервная система – залог успешного обучения в школе. При поступлении в школу определенные трудности у ребенка будут – они есть у всех первоклассников, но это *другие* трудности, они вполне преодолимы, если у ребенка не будет проблем с точки зрения здоровья.

**Оценка особенностей поведения ребенка 6-7-летнего возраста**

**(анкета для родителей)**

Предлагаем оценить особенности поведения вашего ребенка за последние полгода – год. Если данная особенность поведения свойственна ребенку и появилась недавно, соответствующий пункт оценивается в 2 балла; если указанные особенности появляются время от времени независимо от возраста – 1 балл; при их отсутствии ставится 0.

1. В последнее время (полгода – год) очень сильно изменился, стал совершенно другим.
2. Часто грубит, старается «переговорить» взрослого.
3. Забросил свои любимые игрушки и занятия, постоянно пропадает во дворе с другими ребятами (стремится к общению с новыми знакомыми сверстниками).
4. Потерял интерес к детскому саду, стал ходить туда с большой неохотой.
5. Много спрашивает о школе, просит поиграть с ним в школу.
6. Предпочитает общение с более старшими детьми и взрослыми играм с малышами.
7. Стал упрямым, во всем отстаивает свое мнение.
8. Кривляется, паясничает, говорит писклявым голосом.
9. Постоянно ссорится с родителями по любому, даже незначительному поводу.
10. Стремится подражать взрослым, охотно выполняет их обязанности.

***Анализ результатов***

***20-11 баллов*** –скорее всего, трудности в воспитании ребенка обусловлены кризисом развития, необходимо пересмотреть свое отношение к нему и систему требований, иначе негативные симптомы кризиса могут стать устойчивыми чертами характера.

***10-6 баллов*** – негативные реакции ребенка являются, скорее всего, проявлением индивидуальных особенностей и/или результатом неправильного воспитания, а не возрастного кризиса.

***5-0 баллов*** – для этого возраста ребенок слишком спокоен, необходимо приглядеться к нему повнимательней, может быть он отстает от сверстников в своем развитии.

**Как справиться с кризисом семи лет**

**(рекомендации для родителей)**

1. Прежде всего нужно помнить, что кризисы – это временные явления, они проходят, их нужно пережить, как любые другие детские болезни.
2. Причина острого протекания кризиса – несоответствие родительского отношения и требований желаниям и возможностям ребенка, поэтому, необходимо подумать о том, все ли запреты обоснованны и нельзя ли дать ребенку больше свободы и самостоятельности.
3. Измените свое отношение к ребенку, он уже не маленький, внимательно отнеситесь к его мнениям и суждениям, постарайтесь его понять.
4. Тон приказа и назидания в этом возрасте малоэффективен, постарайтесь не заставлять, а убеждать, рассуждать и анализировать вместе с ребенком возможные последствия его действий.
5. Если ваши отношения с ребенком приобрели характер непрекращающейся войны и бесконечных скандалов, вам нужно какое-то время отдохнуть друг от друга: отправьте его к родственникам на несколько дней (если есть такая возможность), а к его возвращению примите твердое решение не кричать и не выходить из себя во что бы то ни стало.
6. Как можно больше оптимизма и юмора в общении с детьми, это всегда помогает!

Напомним, симптомы кризиса говорят об изменениях в самосознании ребенка, формировании внутренней социальной позиции. Главное при этом – не негативная симптоматика, а стремление ребенка к новой социальной роли и социально значимой деятельности. Если закономерных изменений в развитии самосознания не происходит, это может свидетельствовать об отставании в социальном (личностном) развитии. Разумеется, не всегда послушание и покладистость 6-7-летнего ребенка являются показателями задержки в развитии, это может быть проявлением флегматического типа темперамента либо результатом продуманного мудрого воспитания. Дети 6-7-летнего возраста с отставанием в личностном развитии характеризируются некритичностью в оценке себя и своих действий. Они считают себя самыми хорошими (красивыми, умными), в своих неудачах склонны обвинять окружающих или внешние обстоятельства и не осознают свои переживания и побуждения.

Под словом «самосознание» в психологии обычно имеют в виду существующую в сознании человека систему представлений, образов и оценок, относящихся к нему самому. В самосознании выделяют две взаимосвязанные составляющие: *содержательную –* знания и представления о себе (Кто я?) – и *оценочную,* или *самооценку* (Какой я?).

Содержательный и оценочный аспекты самосознания являются единым неразделимым целым. Всякое суждение о себе, всякое самоописание в той или иной мере включают и самооценку. Представления о своих индивидуальных качествах, возникая, сразу же обрастают и определенным отношением к себе.