**Что делать тревожным родителям!!!**

- «Не беги упадешь, застегнись простудишься» и многое другое можно услышать со стороны или мы произносим сами. Нынешнее поколение более тревожное, чем старшее. Сейчас много информации которая противоречит друг другу, и нужно выбрать что-то правильное для себя.

1. **Признать свою тревожность**.

Сначала нужно осознать то, что сейчас с вами происходит. Это и есть признак повышенной тревожности. В такой момент, нужно сказать себе «СТОП» «Я ПРИЗНАЮ ЧТО ПРЕУВЕЛИЧИВАЮ» Эта небольшая пауза даст возможность , не «войти» в привычный сценарий, а немножечко притормозить, подумать, и сделать правильный выбор.

1. **Избавиться от чувства вины.**

Стараться не воспринимать , то что происходит сейчас с ребенком, как результат своих каких-то неправильных действий. Если к примеру ребенок плачет, не стоит винить себя. На протяжении всей своей жизни, мы не сможем быть постоянно рядом с ребенком, и уберечь его от опасности. Для того чтобы ваш ребенок мог адаптироваться во внешнем мире, необходимо дать своему ребенку как можно больше свободы и права ошибаться. *Просто будьте рядом, будьте поддержкой, направляйте его.*

1. **Учитесь доверять своему ребенку.**

Научитесь прислушиваться к своему ребенку, прислушиваться к его желаниям, его выбору, ощущениям. Порой самый простой вопрос «Чего тебе сейчас хочется способен творить чудеса, потому что в этот момент мы находимся в контакте с его чувствами, а не со своими страхами (фантазиями).

4.  **Научитесь отличать свою тревогу от чужой.**

Так как эмоции очень заразительны. Порой послушав эмоционального человека, начинаешь примерять на себя его негатив. Чего делать, никоем случае не надо. Стараться избегать тревожных мамочек и папочек.

5. **Ограничить доступ к негативу.**

Не воспринимать информацию из ТВ, интернета, близко к сердцу. Лучше эту информацию минимизировать, или исключить из своего фона. Точно также и людей, которые вас критикуют. Рядом с такими людьми мы, склонны впадать в состояние тревоги и чувствовать, что с нами как буд-то что не так.

**6. Составить план действий**.

На тот случай, если ваши негативные ожидания подтвердятся. Иногда для того, чтобы снизить уровень тревоги, нужно разрешить себе в фантазиях прожить ту самую страшную ситуацию, которую вы себе представляете. Возможно на поддержку каких-то людей вы будете рассчитывать. Иногда нужно прожить свои эмоции, на уровне фантазии, и решить что вы будете делать если они вдруг случатся. Уровень тревоги снижается, и вы чувствуете себя более уверенно и спокойно.

**7. Смещаем фокус тревоги на позитив.**

Постоянная тревога, истощает наш организм, так она еще и меняет структуру нашего мозга. И единственное решение с этим справиться, выработать позитивные привычки нашего мышления. Всякий раз когда вы будете тревожиться по какому-то поводу, переключайте фокус внимания на приятную и полезную деятельность (чтение, готовка кулинарного шедевра).

**8. Уделяйте себе внимание.**

Больше отдыхайте и уделяйте время себе. Вспомните что вы не только родитель, а еще у вас есть много социальных ролей, собственных интересов, потребностей. Помните что, обслуживать свои потребности по остаточному принципу, это не правильно. Это влечет за собой эмоциональное выгорание , и тем самым вы показываете пример для своих детей. Ребенку трудно опираться на эмоционально выгоревшую маму.

**9. Освоить технику дыхания.**

С помощью осознанного дыхания можно снизить уровень тревоги. Потому что когда мы правильно дышим, глубоко, у нас запускается в работу наша парасимпатическая нервная система, которая отвечает за процесс расслабления и помогает стабилизировать эмоциональный фон.

**10. Тревожиться по расписанию.**

Запланируйте любое для вас удобное время в сутках (например: с 18:00-19:00 ч. вечера), тогда вы дадите себе легальное право полностью погружаться в свои переживания или тревоги. После нужно переключиться на другой полезный вид деятельности. Сказав себе « Что время для тревог и переживаний закончилось», и сейчас меня ждет ужин или прогулку.И каждый раз когда вы , в течение дня будете сталкиваться с тревожными мыслями, переживаниями, вы можете как в фильме «Унесенные ветром» Скарлет Охара говорила « я подумаю об этом завтра» , так и вы проговариваете себе, что вы подумаете о тревогах, в специально отведенное для этого времени.

*Не лишайте своего ребенка самостоятельности, собственного жизненного опыта. Подарите ему право ошибаться, и свободу выбора. Поддерживайте ребенка в его победах, будьте рядом, тогда когда случаются неудачи. Таким образом вы сможете вырастить целостную, гармоничную личность и сохранить эмоциональную близость с ребенком на всю жизнь, к которой мы все так стремимся*.