

## Консультация для родителей

### ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Педагога-психолога Малышевой Е.Г

Порой действия взрослых способствуют развитию тревожности у детей.

Родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах.

Малыш не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно старается добиться их расположения и любви. Но потерпев одну неудачу за другой, понимает: он никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него папа, мама. И тогда признает себя не таким как все: хуже, ничемнее, считает себя необходимым приносить бесконечные извинения. Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он мелко и часто дышит. Голову вбирает в плечи, приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает 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 должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи.
- Необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка (поросенок, дурак, даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.
- Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, пусть лучше он объяснит, зачем или почему он это сделал (если он хочет).
- Полезно уменьшить количество замечаний.
- Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями («Замолчи, а то рот заклею!» «Уйду от тебя! Убью тебя!»). Они и без того боятся всего на свете.
- Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку приобрести чувство уверенности в себе и доверие к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства. Родителям полезно чаще обнимать ребенка, целовать его, не боясь избаловать.
- Чувства и действенная любовь взрослых – мощный щит, помогающий предупредить появление у ребенка тревожности.
- Родители тревожного ребенка должны быть единокорными и последовательными в поощрениях и наказаниях.
- С целью профилактики тревожности можно использовать наглядную агитацию (информацию).

### ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ

Рекомендации родителям

1. Общась с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей (воспитателей, бабушки).
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не в состоянии выполнить. Если ребенку с трудом дается какое-либо занятие, лишний раз помогите ему, поддержите его, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
5. Чаще играйте со своим ребенком, общение и совместные игры с родителями укрепляют его веру в свои силы, возможности, развивают чувство гордости и достоинства.

#### Правила работы с тревожными детьми

1. Избегайте состязания и каких-либо видов работ на скорость.
  2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
  3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
  4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
  5. Чаще обращайтесь к нему по имени.
  6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
  7. Не предъявляйте к нему завышенных требований.
  8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
  9. Старайтесь делать ему как можно меньше замечаний.
  10. Используйте наказания лишь в крайних случаях.
  11. А наказывая ребенка, не унижайте его.
- Если по каким – либо объективным причинам ребенку трудно выполнять учебные поручения и указания, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия приносили ему радость, и он не чувствовал себя ущемленным; при этом ненавязчиво помогите выполнить сложные и трудные для него задания. Старайтесь заниматься с ребенком на предельной для него трудности, развивайте его «зону ближайшего развития». Пусть ребенок живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.
  - В работе с тревожными детьми желательно использовать игры на телесный контакт, упражнения на растягивание и релаксацию, на отработку техники глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирание тела, раскрашивание лица старой маминой косметикой и др. – для снятия мышечного

Психологическая коррекция детей с искаженным психическим развитием.

(Организация медико-психологической реабилитации лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья средствами ПФК (актуальные проблемы реабилитологии) сб. статей № 1 (Под редакцией Л. В. Пасечник, О. В. Яшина, Н. Новгород, 2005 г.)

Критерии определения тревожности у ребенка

- Постоянное беспокойство.
- Трудность, иногда даже невозможность сконцентрироваться на чем – либо.
- Мышечное напряжение (в области лица, шеи).
- Раздражительность.
- Нарушение сна.

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Не может сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Вовремя выполнения задания ребенок очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется на то, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. Нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

Критерии определения страха разлуки

1. Повторяющееся от раза к разу чрезмерное расстройство, печаль при расставании.
2. Постоянное чрезмерное беспокойство о том, что какое либо событие приведет его к разлуке с семьей.
3. Постоянное чрезмерное беспокойство о потере, о том, что взрослому может быть плохо.
4. Постоянный отказ идти в детский сад.
5. Постоянный страх остаться одному.
6. Постоянные ночные кошмары, в которых ребенок с кем-то разлучается.
7. Постоянные жалобы на недомогание; головную боль, боль в животе и др.

Дети, страдающие страхом расставания, и в самом деле могут заболеть, если много думают о том, что их тревожит.

Как помочь тревожному ребенку?

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в 3-х направлениях:

- соблюдение режима дня.

- повышение самооценки;
- обучение умело управлять собой в наиболее волнующих ситуациях;
- снятие мышечного напряжения.

Повышение самооценки

Ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Похвала должна быть искренняя, т. к. дети остро реагируют на фальшь.

Желательно, чтобы тревожные дети чаще участвовали в таких играх, как «Комплименты»; «Я дарю тебе.....», которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя глазами других детей. Можно оформить стенд «Звезда недели»; раз в неделю вся информация будет посвящаться успехам конкретного ребенка. Каждый ребенок получит возможность быть в центре внимания окружающих.

Можно отмечать достижение ребенка в ежедневной информации для родителей на стенде «Мы сегодня»; «Сергея проводил опыт с водой....., рисовал зиму»

В раздевалке на шкафчике каждого ребенка, можно закрепить «Цветик-семицветик» или «Цветок достижения». В центре цветка – фотография ребенка и на лепестках, соответствующих дням недели, информация о достижениях ребенка, которыми он гордится (сам зашнуровал ботинки, научился прыгать на одной ножке, поливал цветы, слепил снеговика, ходил с мамой в театр, нарисовал дом и т. д.). В младшей группе информацию заполняет воспитатель, в старшей группе –

можно поручить детям, что служит стимулом для обучения письму и способствует установлению контакта между детьми: те, кто не умеет читать и писать, обращаются за помощью к товарищам.

Позитивная информация очень важна – и для взрослых, и для детей – в целях установления взаимопонимания между ними, причем нужна она для родителей детей любого возраста.

Таким образом, использование наглядной формы работы помогает решать сразу несколько педагогических задач, одна из которых – повышение уровня самооценки детей, особенно тех, у кого высокая тревожность.