



Консультация для родителей ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

Тревожность - это индивидуальная особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

Тревожность не связана с какой-либо определённой ситуацией, а проявляется почти всегда. Большинство учёных считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин тревожности кроется в нарушении детско-родительских отношений. Повышенную тревожность в ребёнке чаще всего создают ситуации в семье:

- если папа или мама сами всё время чего-то опасаются и о чём-то беспокоятся (например, родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением);

- конфликты внутри семьи, между близкими ребёнка (например, мама запрещает то, что разрешает бабушка, а отец то позволяет что-то, то, наоборот, резко запрещает);

- когда малыш просто обязан постоянно оправдывать высокие ожидания родителей, уровень которых они устанавливают исходя из каких-то собственных критериев;

- развод родителей.

Психологи предлагают обратить внимание на критерии определения тревожности у ребёнка:

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чём-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушение сна.

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трёх направлениях:

Повышение самооценки. Почаще обращайтесь к ребёнку по имени, не смущаясь и ласкательных окончаний. Обнимайте его, целуйте, прижимайте к себе — ребёнок должен знать, что родители его любят и что с ними он всегда как за каменной стеной. Почаще хвалите своего малыша даже за незначительные успехи. Не сравнивайте своего ребёнка с окружающими детьми, особенно в пользу последних. Для Вас важно то, что в нём улучшилось по сравнению с ним прежним. Заранее готовьте ребёнка к каким-либо жизненным переменам или важным событиям — всегда рассказывайте ему о том, что будет с ним скоро происходить. Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.

Обучение ребёнка умению управлять своим поведением. Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто. Побольше интересуйтесь жизнью, мыслями, чувствами и страхами ребёнка. Научите его говорить об этом с



Вами, вместе обсуждайте ситуации из его жизни, вместе ищите выход. Можно предложить малышу нарисовать свои страхи, а потом рассказать о них. Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребёнка, а кукла ребёнка — роль взрослого, помогут ребёнку выразить свои эмоции, а Вам — сделать много интересных и важных открытий.

Снятие мышечного напряжения Желательно с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт, упражнения на релаксацию. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться.

Игры с тревожными детьми

«Воздушный шарик» Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий даёт инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.



«Штанга» Сейчас мы с вами будем спортсменами тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз!

«Шалтай-Болтай» Шалтай-Болтай сидел на стене. Шалтай-Болтай свалился во сне. (С. Маршак) Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - наклоняем корпус тела вниз».

«Гусеница» Сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) запрещается. Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы проходите по определенному маршруту.