

Консультация для родителей

## Тревожный ребенок



Подготовила: Смирнова А.И.

### **Что такое тревога и тревожность?**

**Тревога** – это отрицательная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия.

**Тревожность** — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по отношению малым поводам.

**Тревожное расстройство** – это уже диагноз невротического расстройства, при котором человек часто испытывает чувство тревоги даже без всякого повода.

**Портрет тревожного ребенка.** Ребенок напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей. Его отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда он боится не самого события, а его предчувствия. Часто он ожидает самого худшего.

Ребенок чувствует себя беспомощными, опасается играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У него высокие требования к себе, он очень самокритичны. Уровень его самооценки низок.



Такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

### **Критерии определения тревожности у ребенка:**

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

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

### **Признаки тревожности:**

Не может долго работать, не уставая.

2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.

6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него 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.

***Факторы, которые способствуют появлению у ребенка тревожности:***

•Наследственность: у тревожных родителей чаще вырастают тревожные дети. Причем это происходит не только за счет передачи генов, но и через подражание взрослым в семье, через принятие их образа мысли и поведения.

•Обстановка в семье, чаще всего нарушение отношений с родителями способствует появлению, повышению и закреплению тревожности:

- 1) завышенные требования к ребенку («Ты должен учиться только на пятерки»),
- 2) конфликтная атмосфера в семье (если супруги ссорятся между собой),
- 3) неудовлетворенность взрослых в семье своим уровнем дохода, работой, образом жизни,
- 4) развод родителей,
- 5) отсутствие согласия между взрослыми по вопросам воспитания, спонтанность и непоследовательность действий родителей в воспитании.

***СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ***

1. Избегать состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость. Также нежелательно ставить тревожному ребенку временные рамки выполнения задания или подгонять его. Пусть лучше ребенок играет для собственного удовольствия и пользы, а не с целью выиграть.
2. Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми, не приводите их в пример. Если вы хотите подчеркнуть динамику в работе ребенка над каким-то своим качеством, то лучше сравнивать его успехи с его же результатами вчера, неделю или месяц назад.
3. Доверять ребёнку, быть с ним честными и принимать его таким, какой он есть.
4. Для снятия излишнего мышечного напряжения рекомендуется использовать тактильный контакт с ребенком: поглаживать его обнимать и т.д., проводить

упражнения на релаксацию.

5. Чаще обращаться к ребёнку по имени и хвалите его в присутствии других детей и взрослых (но так, чтобы он знал, за что). С этой целью можно отмечать достижения ребенка в специальном альбоме («Мои успехи», «Я сделал это!»). Можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных поручений (помочь маме на кухне и т.п.).
6. Демонстрировать образцы уверенного поведения, быть во всём примером ребёнку.
7. Не предъявлять к ребёнку завышенных требований. Если ребёнку с трудом даётся какой-либо учебный материал, лучше лишний раз помочь ему и оказать поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забывать похвалить.
8. Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания.
9. Быть последовательными в воспитании детей. Не запрещать без всяких причин того, что разрешали раньше.
10. Стараться делать ребёнку меньше замечаний.
11. Использовать наказание лишь в крайних случаях.
12. Общаясь с ребёнком, не подрывать авторитет других значимых для него взрослых людей. Например, нельзя говорить ребёнку: «Много ваша воспитатель понимает, лучше меня слушай».
13. Помочь ему найти дело по душе, где он бы мог проявить свои способности и не чувствовал себя ущемлённым.
14. Родители должны помнить, что тревогу ребенка могут вызвать любые резкие перемены в его жизни: переезды, смена воспитателей, даже перестановка мебели.
15. Ребенку нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки.

### ***Домашняя игротека для тревожных детей***

Работу с тревожными детьми рекомендуется проводить по трём основным направлениям:

1. Повышение самооценки ребёнка, внушение ему веры в свои способности.
2. Обучение ребенка снятию мышечного напряжения, расслабления, создание для него комфортной обстановки. Уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят – это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц. Он заключается в следующем правиле: после сильного напряжения мышц само собой следует их расслабление.
3. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его случаях. Это третье очень важное направление в работе с тревожными детьми. Оно предполагает переход от новых приобретений

внутреннего мира ребенка (в виде более высокой самооценки и умения расслабляться делать комфортным свое состояние) к их внешнему выражению.

### **Игры на расслабление**

#### **"Корабль и ветер"**

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

#### **"Шалтай-Болтай"**

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. "Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "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" — резко наклоняем корпус тела вниз".

#### **"Танцующие руки"**

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться. "Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования). Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось" (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.