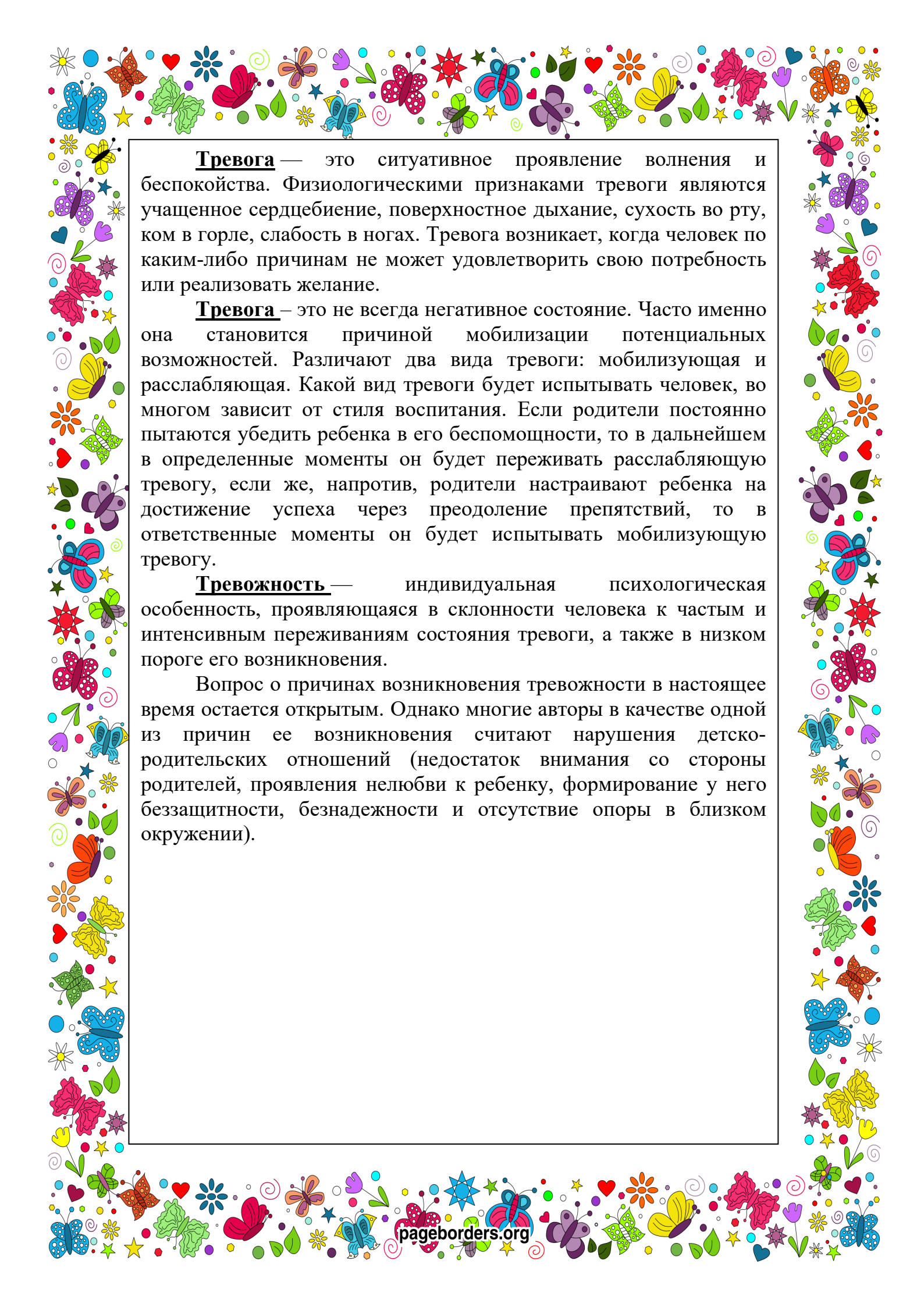


«Тревожный ребенок. Как ему помочь»



Консультация для родителей



Тревога — это ситуативное проявление волнения и беспокойства. Физиологическими признаками тревоги являются учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах. Тревога возникает, когда человек по каким-либо причинам не может удовлетворить свою потребность или реализовать желание.

Тревога — это не всегда негативное состояние. Часто именно она становится причиной мобилизации потенциальных возможностей. Различают два вида тревоги: мобилизующая и расслабляющая. Какой вид тревоги будет испытывать человек, во многом зависит от стиля воспитания. Если родители постоянно пытаются убедить ребенка в его беспомощности, то в дальнейшем в определенные моменты он будет переживать расслабляющую тревогу, если же, напротив, родители настраивают ребенка на достижение успеха через преодоление препятствий, то в ответственные моменты он будет испытывать мобилизующую тревогу.

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. Однако многие авторы в качестве одной из причин ее возникновения считают нарушения детско-родительских отношений (недостаток внимания со стороны родителей, проявления нелюбви к ребенку, формирование у него незащитности, безнадежности и отсутствие опоры в близком окружении).

Повышению тревожности у детей могут способствовать:

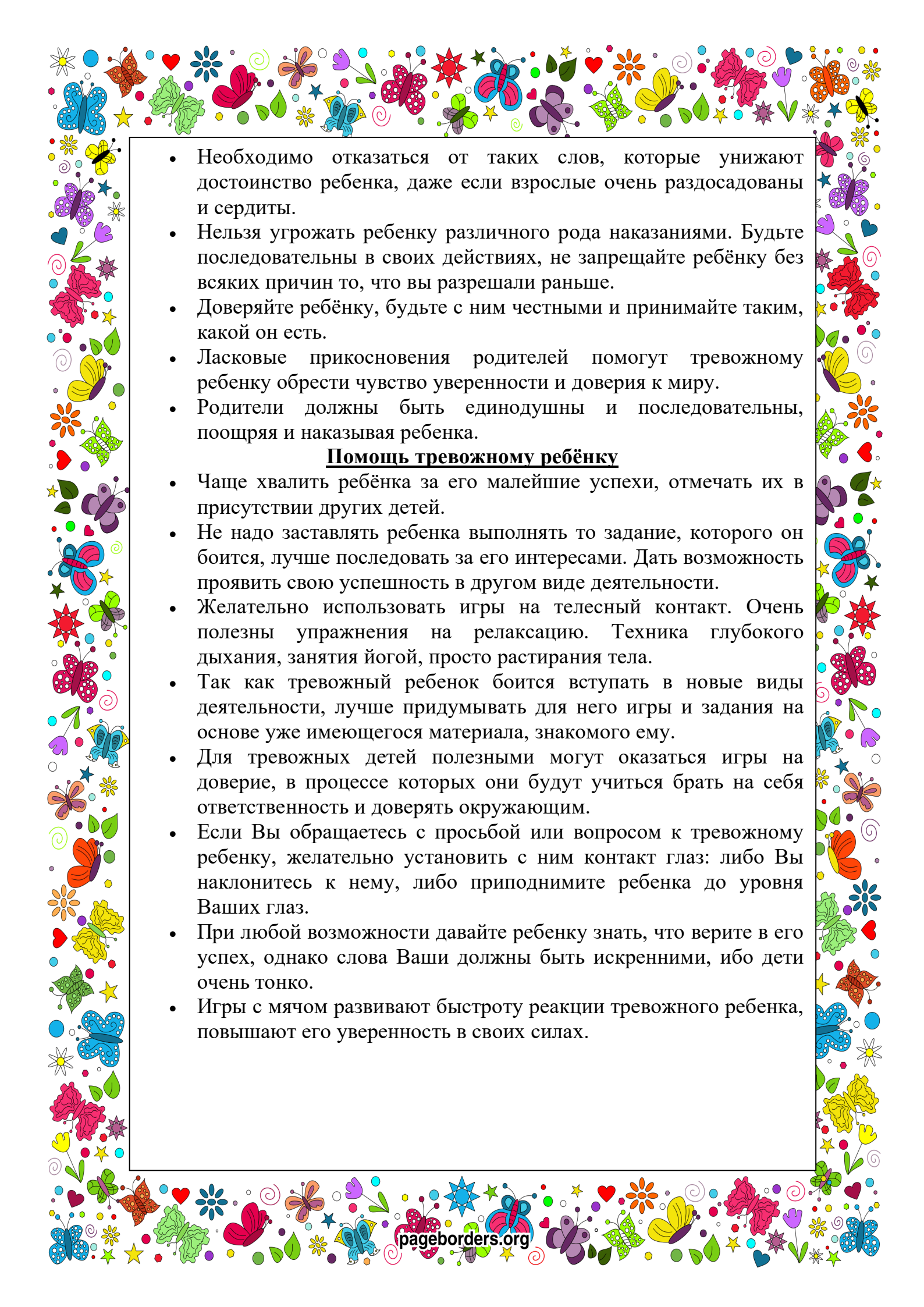
- Неудовлетворенность родителей своей работой, материальным положением и жилищными условиями. Тревога родителей часто передается детям.
- Конфликтность самооценки — высокие притязания и сильная неуверенность в себе. Такой конфликт порождает у ребенка чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости и напряженности. Это приводит к перегрузкам и перенапряжению, которые ведут за собой нарушения внимания, снижение работоспособности, повышенную утомляемость.
- Неадекватные требования к ребенку со стороны значимых взрослых: завышенные требования, противоречивые требования, негативные требования, которые могут унижить или поставить ребенка в зависимое положение.
- Неблагополучная обстановка в семье — конфликты родителей, развод, смерть близкого человека.

Критерии определения тревожности у ребенка.

- Постоянное беспокойство.
- Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
- Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
- Раздражительность.
- Нарушение сна.
- Характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др.

Рекомендации родителям, для профилактики тревожности у детей.

- Общаясь с ребёнком, обращайтесь к нему по имени, не подрывайте авторитет других значимых для него людей (педагогов, родственников, друзей).
- Избегайте сравнения с другими детьми, сравнивать только с собственными успехами и неудачами ребенка. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок, секцию, студию по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником. Можно определить ребенка в секцию или кружок, где дети немного младше, создать изначально ситуацию успеха. Конечно не сообщая об этом ребенку.
- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка. Хвалите ребенка, гордитесь им, рассказывайте и показывайте его достижения.
- Не замечайте ошибки, неудачи. Даже в плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.
- Старайтесь делать как можно меньше публичных замечаний ребенку.
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
- Приободряйте во всех начинаниях, и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.
- Большое значение имеет оценка, она всегда должна быть положительной, создавайте ситуацию успеха.
- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребёнку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
-

- 
- Необходимо отказаться от таких слов, которые унижают достоинство ребенка, даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.
 - Нельзя угрожать ребенку различного рода наказаниями. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребёнку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
 - Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
 - Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.
 - Родители должны быть единомышленны и последовательны, поощряя и наказывая ребенка.

Помощь тревожному ребёнку

- Чаще хвалить ребёнка за его малейшие успехи, отмечать их в присутствии других детей.
- Не надо заставлять ребенка выполнять то задание, которого он боится, лучше последовать за его интересами. Дать возможность проявить свою успешность в другом виде деятельности.
- Желательно использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию. Техника глубокого дыхания, занятия йогой, просто растирания тела.
- Так как тревожный ребенок боится вступать в новые виды деятельности, лучше придумывать для него игры и задания на основе уже имеющегося материала, знакомого ему.
- Для тревожных детей полезными могут оказаться игры на доверие, в процессе которых они будут учиться брать на себя ответственность и доверять окружающим.
- Если Вы обращаетесь с просьбой или вопросом к тревожному ребенку, желательно установить с ним контакт глаз: либо Вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня Ваших глаз.
- При любой возможности давайте ребенку знать, что верите в его успех, однако слова Ваши должны быть искренними, ибо дети очень тонко.
- Игры с мячом развивают быстроту реакции тревожного ребенка, повышают его уверенность в своих силах.

- Совместное со взрослым сочинение сказок и историй поможет ребенку выразить словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Спокойные, уверенные в себе родители, способные принять ребенка таким, какой он есть, не ждущие от него моментальных сверхдостижений, с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам, - вот залог уверенности и адекватной самооценки ребенка.

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ И ДЫХАНИЕ:

ЦЕЛЬ: Научить детей приемам саморасслабления.

Упражнение «Воздушный Шарик»

ЦЕЛЬ: Упражнение способствует снятию напряжения и успокаивает детей.

СОДЕРЖАНИЕ: Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно (чтобы шарик не лопнул) через приоткрытые губы надувайте его. А теперь покажите свои шарики друг другу.

ПРИМЕЧАНИЕ: упражнение можно повторить 3 раза.

Упражнение «КОРАБЛЬ И ВЕТЕР»

ЦЕЛЬ: Это упражнение настраивает группу на рабочий лад, особенно если дети очень устали.

СОДЕРЖАНИЕ: 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.

ПРИМЕЧАНИЕ: Упражнение можно повторить 3 раза

Упражнение «ПОДАРОК ПОД ЕЛКОЙ»

ЦЕЛЬ: Данное упражнение способствует расслаблению мышц лица, особенно вокруг глаз.

СОДЕРЖАНИЕ: Представьте, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко замуриваете глаза и делаете глубокий вдох. А когда будете выдыхать, откройте глаза. Улыбнитесь: о, чудо! Долгожданная игрушка перед вами!