Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №6 п. Шильда»

«Рекомендации родителям тревожного ребёнка»

Воспитатель:
Шалафаст Ольга Александровна

П. Шильда, 2019г

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, сердит или огорчает его.

По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее. От базовых (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Меняется и внешнее проявление эмоций.

Тревожное детство — болезненная юность.

Порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют тем самым у него ощущение собственной беззащитности перед опасностями мира. Как мы отмечали ранее, все это отнюдь не способствует нормальному развитию ребенка, реализации его творческих способностей и мешает его общению с взрослыми и сверстниками.

Иногда «неподготовленные» родители, узнав о возникновении у ребенка каких-либо страхов, принимают неправильную позицию. Они начинают либо уговаривать ребенка, чтобы он не боялся, либо высмеивать его. И то, и другое может только способствовать усилению страха.

Полезно снизить количество замечаний. Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

Ø Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: ("Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! "). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

Ø Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Ø Родители тревожного ребенка должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

Рекомендации психолога родителям тревожного ребенка

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: Бабушку лучше слушай!")

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 могут выполнить. Если ребенку с трудом дается, что – либо, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

6. По возможности **контролировать свои реакции** на различные жизненные обстоятельства. Учить только необходимым мерам безопасности. Не представлять ребенку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу подстерегают несчастья.

7. **Не превращать жизнь** ребенка **в** постоянную **борьбу за достижения**. Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он ваш. Постоянные опасения, тревога не помогут, а скорее помешают ему добиться чего-то значительного в жизни.

8. Иногда дети не говорят прямо о своих тревожных ощущениях. Они шумно ведут себя, стараются привлечь внимание детей и взрослых клоунскими или хулиганскими выходками. Им необходимо **понимание и сочувствие**, а достигают они своим поведением прямо противоположного результата.

9. Некоторые дети рассказывают **фантастические, вымышленные истории** о самом себе. Или постоянно просят помощи взрослых, пытаются занять их исключительно своей особой. Другие проявляют чрезмерное дружелюбие ко взрослым, слишком озабочены тем, чтобы завоевать одобрение и симпатии окружающих. Со всеми всегда соглашаются. Иногда взрослых устраивает последний вариант поведения — старание ребенка заслужить признание окружающих. Но ведь эта эмоциональная зависимость может сохраниться и когда ребенок вырастет.

10. Такому ребенку очень **полезно посещать** групповые **психокоррекционные занятия** — после консультации с психологом. Тема детской тревожности достаточно разработана в психологии, и обычно эффект от таких занятий ощутимый.

Шпаргалка для взрослых, или Правила работы с тревожными детьми

Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость. Не сравнивайте ребенка с окружающими. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что. Чаще обращайтесь к ребенку по имени. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Будьте последовательны в воспитании ребенка. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний. Используйте наказание лишь в крайних случаях. Не унижайте ребенка, наказывая его.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

Как помочь ребенку преодолеть тревожность (рекомендации для родителей тревожных детей)

 Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из жизни в детском саду, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т. д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно…»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.

 Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т. о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

 В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

 Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

 Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.

 Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках.

 Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось...»

 Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...

 Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

 Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

 Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т. д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

 Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т. е. телесного контакта.

Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании творческого мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Творчество — состояние спокойного человека.

У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

Анкета для родителей.

Фамилия _____Имя _____
Дата_____

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на предложенные утверждения либо «ДА», либо «НЕТ».

Ребенок	да	нет
Не может долго работать не уставая		
Ему трудно сосредоточиться на чем-либо		
Любое задание вызывает излишнее беспокойство		
Во время выполнения задания слишком напряжен, скован		
Смущается чаще других		
Часто говорит о возможных неприятностях		
Как правило, краснеет в незнакомой ситуации		
Жалуется, что снятся страшные сны		
Руки обычно холодные и влажные		
Нередко бывает расстройство стула		
Сильно потеет, когда волнуется		
Не обладает хорошим аппетитом		
Спит беспокойно, засыпает с трудом		
Пуглив, многое вызывает у него страх		
Обычно беспокоен, легко расстраивается		
Часто не может сдержать слезы		
Плохо переносит ожидание		
Не любит браться за новое дело		
Не уверен в себе, в своих силах		
Боится сталкиваться с трудностями		