

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЁНОК



Тревожностью обычно называют повышенную склонность испытывать опасения и беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

Откуда берется тревожность?

- Если дома, в семье постоянная тревожно-мнительная атмосфера. Если родители сами все время чего-то опасаются и о чем-то беспокоятся. Такое состояние очень заразительно, и ребенок перенимает у взрослых нездоровую форму реагирования на все, даже на ординарные события жизни.
- Если ребенок испытывает недостаток информации (или пользуется недостоверной информацией). Страйтесь следить за тем, что он читает, какие передачи смотрит, какие эмоции при этом испытывает. Нам иногда трудно понять, как дети интерпретируют то или иное событие.
- Однако тревожные дети могут вырасти не только у тревожных родителей. Есть родители, которые не сомневаются и не беспокоятся, твердо знают, чего и как добиваться от жизни. А главное - чего они хотят добиться от своего ребенка. Такой ребенок постоянно должен оправдывать высокие ожидания

взрослых. Он находится в ситуации постоянного напряженного ожидания: сумел - не сумел угодить родителям.

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Не может сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий ребенок очень напряжен, скован.
5. Смузается 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



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

Как помочь тревожному ребенку.

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Лучше всего проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

Повышение самооценки.

Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь.

Обучение детей умению управлять своим поведением. В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. Можно поговорить с ребенком, сидя в кругу, об его чувствах и переживаниях в волнующих его ситуациях. А так же можно на примерах литературных произведений показать, что смелый человек - это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх.

Снятие мышечного напряжения. Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.

Советы родителям

- ❖ Разговаривайте с ребенком про детский сад; поговорите с ним, как со взрослым. Ребенок должен сам убедиться, что здесь спокойно и безопасно;
- ❖ Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет там делать. Поговорите о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду;
- ❖ В период адаптации не отучайте малыша от вредных привычек – так вы осложните привыкание;
 - ❖ Выработайте единые требования к поведению ребенка к воспитателям – это облегчит ему привыкание к новым условиям;
- ❖ Обязательно поиграйте с ребенком в детский сад. Замечательно, если с вами будут «играть» любимые игрушки;
- ❖ Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет;
- ❖ Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаясь к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям.
- ❖ На первых порах постарайтесь уделять вашему малышу тройное внимание дома и на прогулках, напоминайте вечером ему о садике, о ребятах, о воспитательнице. Самое главное - не бойтесь слез ребенка, ведь он пока не может реагировать иначе!
 - ❖ Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребенка к ДОУ, не жалейте времени на эмоционально-личностное общение с ребенком, поощряйте посещение детского сада ребенком.
- ❖ Будьте спокойны и вежливы с ребенком и сотрудниками детского сада – ваше настроение передается малышу!

Помните, что детский сад - это первый шаг в общество, импульс к развитию знаний ребенка о поведении в обществе.

