

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их 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.

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

Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван следующими причинами:

- противоречивые требования, предъявляемые родителями, или родителями и школой (детским садом);
- неадекватные требования (чаще всего завышенные);
- негативные требования (в том числе манипуляции), которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ:

- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Не сравнивайте ребенка с окружающим.
- Чаще используйте телесный контакт (объятия, поцелуи, прикосновения), упражнения на релаксацию.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите, 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.
- Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ: РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

1. Учитывайте возможности детей, не требуйте того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет (вид деятельности), лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении малейших успехов не забудьте похвалить.
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте без причин то, что вы разрешали раньше.
3. Если по объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.
4. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
5. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

Подготовила: педагог-психолог Чудинова С.С.