

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ**

**"Всё начинается с семьи"**



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

Следует отличать тревогу от тревожности. Тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка. Тревожность – это устойчивое состояние.

Одной из отличительных черт тревожных детей является их чрезмерное беспокойство. Причем иногда они боятся даже не самого события, а его предчувствия.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии (ситуации) внутреннего конфликта. Он может быть вызван: негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унижить или поставить в зависимое положение;

неадекватными, чаще всего завышенными требованиями; противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители и/или образовательное учреждение.

Как показывает практика, формирование детской тревожности является следствием неправильного воспитания ребенка. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребенке. Завышенные требования родителей могут быть связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем ребенке «неудачника», заставляют того работать сверх меры. Также нередки случаи, когда родители сами являются высоко тревожными, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках. Родителям тревожного ребенка следует быть последовательными в своих действиях, поощрениях и наказаниях. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания. Не менее важно выработать единый подход к ребенку воспитателей и родителей. Для снятия излишнего мышечного напряжения родителям тревожных детей рекомендуется использовать тактильный контакт с ребенком: поглаживать его, обнимать. Родители должны помнить, что тревогу ребенка могут вызвать любые резкие перемены в его жизни: переезды, смена воспитателей, даже перестановка мебели. Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Родителям следует как можно чаще общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки, выходить на природу. Поскольку у тревожных детей часто проявляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо иметь дома собственных животных.

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, 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, они думают, что хуже других. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.



**Критерии определения тревожности у ребенка (можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев постоянно проявляется в его поведении):**

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (область лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушение сна.
6. Проблемы с аппетитом.
7. Неуверенность, зажатость, чрезмерное смущение (например – смущение даже среди хорошо знакомых людей).
8. Напряженный взгляд.
9. Тихий голос.
10. Болезненная реакция на критику.

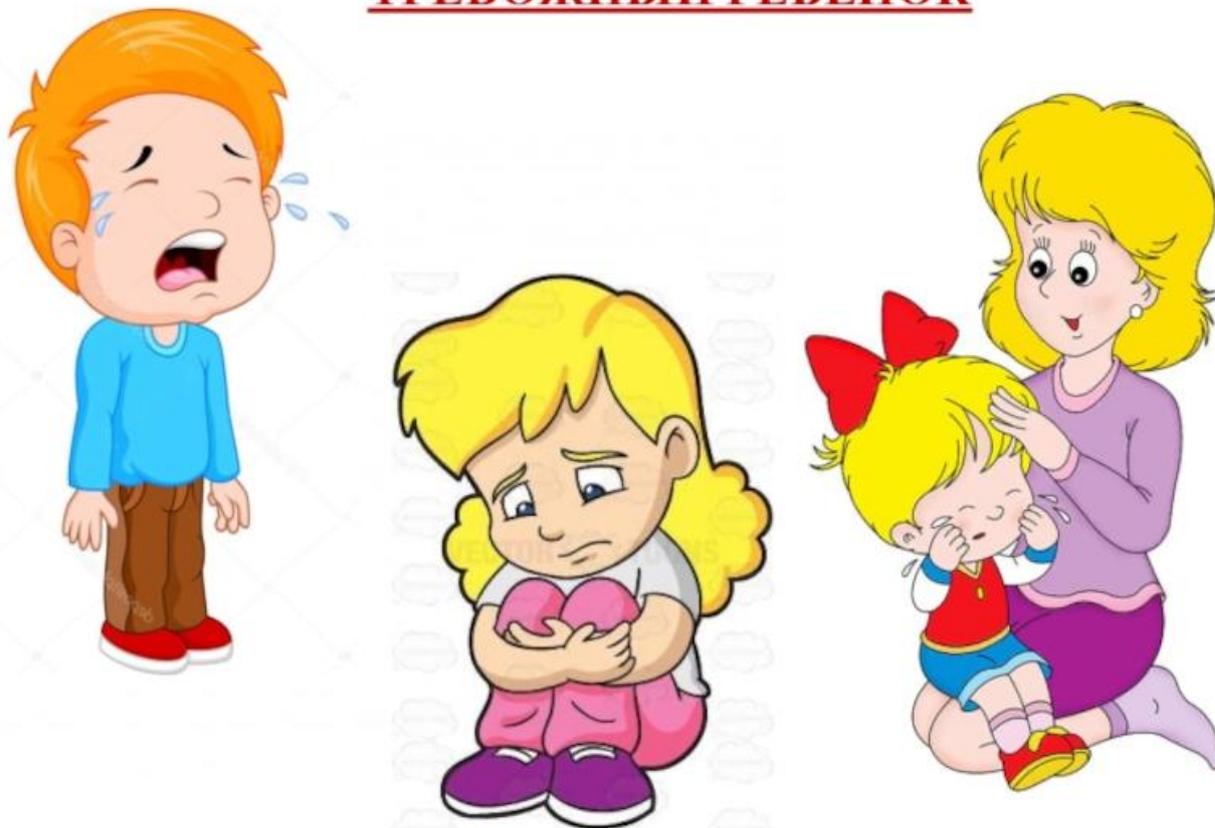
Для тревожного ребенка окружающий мир – пугающий и враждебный, малыш постоянно ощущает себя подавленным, настороженно относится к окружающим и с трудом устанавливает новые контакты или избегает их вовсе. Ищет поддержку и защиту в значимом близком, зачастую демонстрирует свою беспомощность и несамостоятельность чтобы привлечь его внимание и получить чувство защищенности. Со временем это может перерасти в заниженную самооценку, склонность к перекладыванию ответственности и несамостоятельность, стремлению занять позицию жертвы.

**Причины формирования тревожности у детей:**

- отсутствие чувства защищенности;
- отвержение и дистанцирование (эмоциональное) со стороны взрослых;
- тревожность родителей;
- неблагоприятный эмоциональный фон в семье;
- противоречивость предъявляемых родителями требований;
- неадекватность предъявляемых требований;
- противоречие между требованиями в семье и детском саду;
- непоследовательность в воспитании;
- повышенная эмоциональность родителей;
- постоянное сравнение и приведение в пример других;
- авторитарно-жесткий или попустительский способ воспитания;

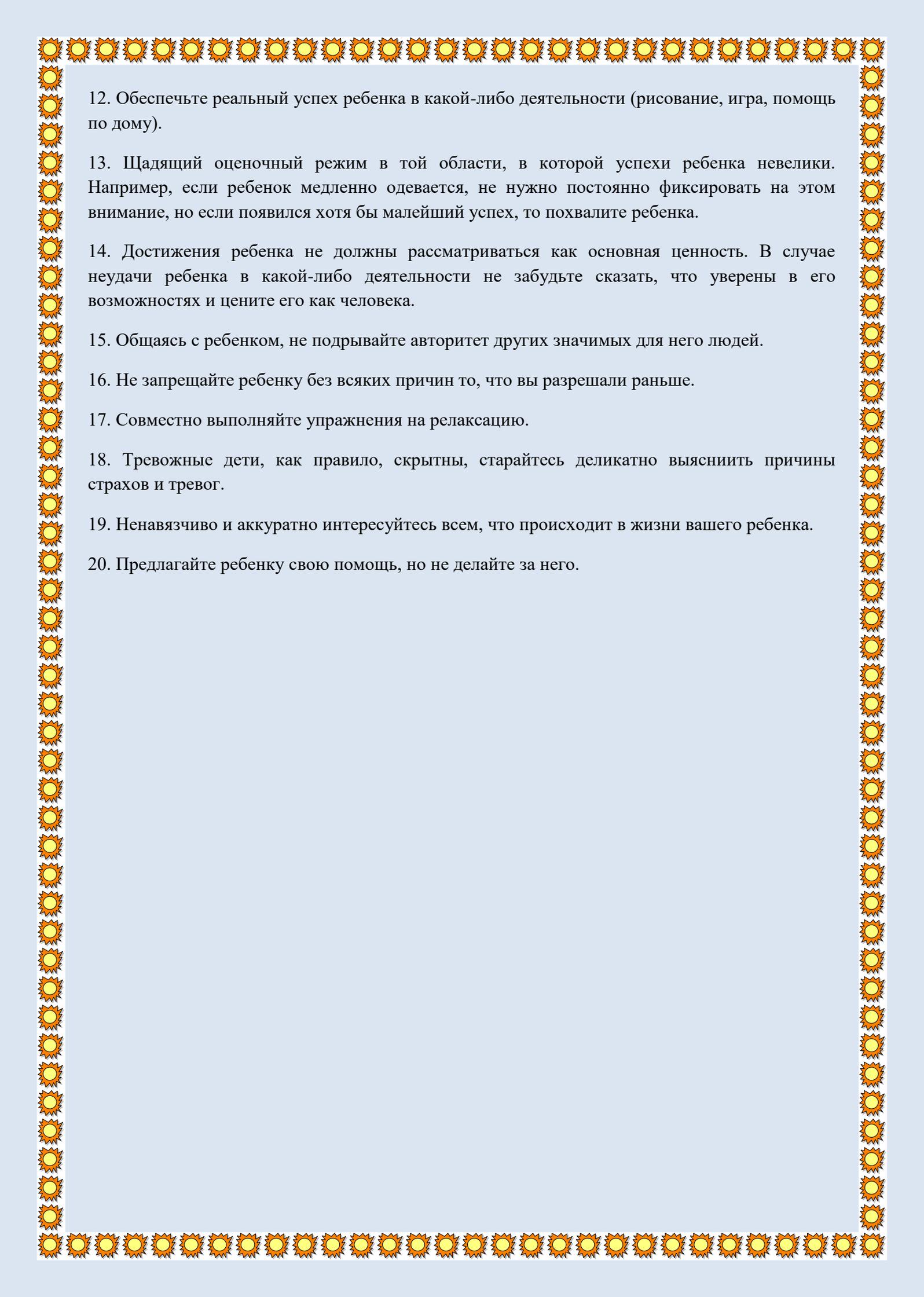
- материальные затруднения в семье.

## ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЁНОК



### Рекомендации для родителей:

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивать ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируйте образец уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказания лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

- 
12. Обеспечьте реальный успех ребенка в какой-либо деятельности (рисование, игра, помощь по дому).
  13. Щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка невелики. Например, если ребенок медленно одевается, не нужно постоянно фиксировать на этом внимание, но если появился хотя бы малейший успех, то похвалите ребенка.
  14. Достижения ребенка не должны рассматриваться как основная ценность. В случае неудачи ребенка в какой-либо деятельности не забудьте сказать, что уверены в его возможностях и цените его как человека.
  15. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
  16. Не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
  17. Совместно выполняйте упражнения на релаксацию.
  18. Тревожные дети, как правило, скрытны, старайтесь деликатно выяснить причины страхов и тревог.
  19. Ненавязчиво и аккуратно интересуйтесь всем, что происходит в жизни вашего ребенка.
  20. Предлагайте ребенку свою помощь, но не делайте за него.