

Консультация для родителей «Тревожные дети»

Знаете ли вы, что множества болезней можно было бы избежать, если бы родители обращали внимание на уровень тревожности ребенка? Ее симптомы легко принять за «капризность», «избалованность» или гиперактивность. Но самое важное в борьбе с повышенной тревожностью – это обеспечение ребенка уверенностью, что родительская любовь будет постоянной, и не зависит от его успеваемости и поведения в обществе

Признаки тревожного ребенка:

- Не может долго работать, не уставая.
- Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
- Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
- Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
- Смущается чаще других.
- Часто говорит о напряженных ситуациях.
- Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
- Жалуется, что ему снятся страшные сны.
- Руки у него обычно холодные и влажные.
- У него 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.

Суммируйте количество "плюсов", чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность - 15-20 баллов. Средняя - 7-14 баллов. Низкая - 1-6 баллов.

Правила работы с тревожными детьми:

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость
2. Не сравнивайте 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 образцы 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 наказание лишь в крайних случаях

11. Не унижайте ребенка, наказывая его

Также педагогами разработаны целые серии игр для снятия тревожности и повышения самооценки детей. Это такие игры, как «За что меня любит мама», «Недотроги», «Ласковый мелок», «Драка», «Покатай куклу» и др.

«Покатай куклу»

Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Надо научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движение качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях). Затем взрослый спрашивает ребенка, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх.

«Драка»

Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-крепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание. Задумайтесь: а, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение? Примечание: Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

«Ласковый мелок»

Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине (или руке)? А хочешь, я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком? И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь, сейчас белка нарисует солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела ребенка.

«Добрый – злой, веселый - грустный»

Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т. д.)?» Затем дети рисуют или рассматривают картинки с этими персонажами. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это.