

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях.

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

Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями либо школой.

Неадекватными требованиями (чаще завышенными).

Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в тех, где часто возникают конфликты. Авторитарный стиль отношений родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка. Тревожность может быть сопряжена с неврозом или другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

ПОРТРЕТ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА

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, приступить к новым видам деятельности.

У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумелые, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, затрудненное

поверхностное дыхание. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Если агрессивные, гиперактивные дети всегда на виду, то тревожные дети стараются держать свои проблемы при себе.

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ

- ♥ Общаясь с ребенком не подрывайте авторитет других, значимых для него людей.
- ♥ Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- ♥ Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
- ♥ Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким каков он есть.
- ♥ 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.

ПРАВИЛА РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

- ❖ Избегайте состязаний и каких-либо видов работы, 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 повышенных требований.
- ❖ Будьте последовательны в воспитании ребенка.
- ❖ Старайтесь делать ребенку как модно меньше замечаний.
- ❖ Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- ❖ Не унижайте ребенка, наказывая его.