

Консультация для родителей



ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

В психологическом словаре дано следующее определение **тревожности**: это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».

Тревожность не связана с какой-либо определённой ситуацией, а проявляется почти всегда.

Большинство учёных считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных **причин тревожности кроется в нарушении детско-родительских отношений.**

Повышенную тревожность в ребёнке чаще всего создают ситуации в семье:

- если отец или мать сами всё время чего-то опасаются и о чём-то беспокоятся (например, родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением);
- конфликты внутри семьи, между близкими ребёнка (например, мать запрещает то, что разрешает бабушка, а отец то позволяет что-то, то, наоборот, резко запрещает);
- когда малыш просто обязан постоянно оправдывать высокие ожидания родителей, уровень которых они устанавливают исходя из каких-то собственных критериев;
- развод родителей.

Психологи П.Бейкер и М.Алворт предлагают обратить внимание на **критерии определения тревожности у ребёнка.**

1. **Постоянное беспокойство.**
2. **Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чём-либо.**
3. **Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).**
4. **Раздражительность.**
5. **Нарушение сна.**



Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трёх направлениях:

Повышение самооценки

Почаще обращайтесь к ребёнку по имени, не смущаясь и ласкательных окончаний.

Обнимайте его, целуйте, прижимайте к себе — ребёнок должен знать, что родители его любят и что с ними он всегда как за каменной стеной. Почаще хвалите своего малыша даже за незначительные успехи. Никогда не сравнивайте своего ребёнка с окружающими детьми, особенно в пользу последних. Для Вас важно то, что в нём улучшилось по сравнению с ним прежним.

Заранее готовьте ребёнка к каким-либо жизненным переменам или важным событиям — всегда рассказывайте ему о том, что будет с ним скоро происходить.

Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.

Обучение ребёнка умению управлять своим поведением



Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто. **Побольше интересуйтесь жизнью, мыслями, чувствами и страхами ребёнка.**

Научите его говорить об этом с Вами, вместе обсуждайте ситуации из его жизни, вместе ищите выход. Можно предложить малышу нарисовать свои страхи, а потом рассказать о них.

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребёнка, а кукла ребёнка — роль взрослого, помогут ребёнку выразить свои эмоции, а Вам — сделать много интересных и важных открытий



Снятие мышечного напряжения

Желательно с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт, упражнения на релаксацию. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться.

Игры с тревожными детьми



«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: “Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу”. Упражнение можно повторить 3 раза.

«Штанга»

Цель: расслабить мышцы спины. Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелатоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз.

«Сосулька»

Цель: расслабить мышцы рук. “Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

Давайте представим, что мы - сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз.

«Шалтай-Болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

«Гусеница»

Цель: игра учит доверию. Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) запрещается. Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы проходите по определенному маршруту.

«Волшебный стул»

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми. В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослому нужно узнать историю имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и Волшебный стул. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не более 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем.