

Консультация для родителей «Как помочь тревожному ребенку»

Подготовила педагог-психолог
Лысенко С.Н.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

Признаки проявления тревожности можно заметить, внимательно приглядевшись к своему ребенку.

Ваш ребенок тревожный, если:

- он испытывает страх перед всем новым, незнакомым, непривычным;
- у него повышенная возбудимость, напряженность, скованность;
- у него наблюдается нарушение сна, беспокойство, рассеянность;
- он не уверен в себе, у него заниженная самооценка;
- у него повышенная утомляемость;
- он совершает множество неудачных движений и жестов;
- он ожидает неприятностей, неудач, неодобрения старших;
- он исполнительен, у него развитое чувство ответственности;
- у него наблюдается склонность помнить скорее плохое, чем хорошее;
- он безынициативен, пассивен, робок;
- он болезненно воспринимает критику от окружающих;
- он обвиняет себя во многих неудачах;
- он часто критикует других.

Если половина и более признаков, перечисленных выше, характерны для вашего ребенка, то у него повышенная тревожность.

Воспитание тревожного ребенка должно включать в себя три основных направления.

- Повышение самооценки ребенка – помогайте вашему ребенку становиться увереннее в себе, ценить себя.
- Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения – учите ребенка замечать свою тревогу и справляться с ее признаками с помощью методов релаксации, рисования и другими способами.
- Обучение навыкам владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка, – обратите внимание на сложные ситуации, вызывающие тревогу у ребенка (общение с незнакомыми людьми, ответы у доски, выступление на сцене и т.д.), и учите ребенка различным способам разрешения этих ситуаций.

Рекомендации родителям:

- чаще обращайтесь к ребенку по имени;
- ежедневно отмечайте успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина);
- не сравнивайте ребенка с другими, лучше сравните его успехи или поведение с его успехами в предыдущих ситуациях;
- откажитесь от слов, которые унижают достоинство ребенка;
- не требуйте от ребенка извинений за проступок, лучше пусть он объяснит, почему он это сделал;
- старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний;
- будьте единодушны и последовательны в своих действиях, поощряя и наказывая ребенка;
- не предъявляйте к ребенку завышенных или необоснованных требований;
- демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку;
- способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что;
- обсуждайте с ребенком трудные и конфликтные ситуации, в которые он попадает или может попасть;

- доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.