

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.

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 убеждены, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумелые, неуклюжие.

Они ищут поощрения, одобрения.

Тревожные дети стараются держать свои проблемы при себе.

Признаки тревожности

- Тревожный ребенок не может долго работать, не уставая;

- Ему трудно сосредоточиться на чем – либо;
- Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
- Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
 - Смущается чаще других.
- Часто говорит о напряженных ситуациях.
 - Боится сталкиваться с трудностями.
 - Не уверен в себе, в своих силах,
 - Плохо переносит ожидание.
 - Часто не может сдержать слезы.
 - Обычно беспокоен, легко расстраивается.
- Пуглив, многое вызывает у него страх.
- Спит беспокойно, засыпает с трудом.



Рекомендации для родителей

- Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право.
- Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами..

- Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.
- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.



- Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно.
- Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным - например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе - не оставляйте

первое время на продленку, избегайте перегрузок.

- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.
- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.
- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной - это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...
- Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»
- Сравнивайте результаты ребенка только с его предыдущими достижениями/неудачами.
- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть

Помните: у оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм – лучшая защита от тревожности!

Областное государственное
автономное
профессиональное
образовательное
учреждение «Белгородский
техникум промышленности
и сферы услуг»

г. Белгород, ул. Апанасенко, 51а

Телефон: 55-05-63

E-mail: licey20@yandex.ru

Сайт: <http://www.belgtis.ru/>

Мы в Вконтакте:

