



Советы родителям тревожного ребенка

Тревожность - повышенная склонность к переживанию эмоционального дискомфорта, беспокойству, волнению. Она может быть связана с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. При чем даже если все вокруг хорошо и благополучно, ребенок может испытывать фоновое ощущение предстоящей беды (страх перед неизвестностью).

Причины тревожности

- отвержение и дистанцирование (эмоциональное) со стороны взрослых;
- тревожность родителей;
- неблагоприятный эмоциональный фон в семье;
- противоречивостью предъявляемых родителями требований;
- завышенные требования к ребенку;
- противоречием между требованиями в семье, детском саду;
- непоследовательность в воспитании;
- повышенная эмоциональность родителей;
- постоянное сравнение и приведение в пример других;
- авторитарно-жесткий или попустительский способ воспитания;
- материальные затруднения в семье;



Признаки тревожности

Тревожный ребенок не может долго заниматься одним делом, 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.



Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью :

- ❖ *объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта.*
- ❖ *не предъявляйте высоких требований к ребенку, ваши ожидания не должны подрывать его самооценку, давать пищу для сомнений в своих силах*
- ❖ *Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.*
- ❖ *сведите к минимуму число замечаний*
- ❖ *Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, , чтобы он знал, за что.*
- ❖ *Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.*

Материал подготовил педагог-психолог: Рюмина Ольга Владимировна