Консультации по запросам родителей

Подготовила: воспитатель Бухановская Л.В.

«ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК»

**Беседа по плану.**

1. **Что вызывает детскую тревожность?**

а). неблагоприятные отношения с родителями, особенно с матерью,

б). когда ребенка ограждают от трудностей, неприятностей жизни – ребенок, оставшись один, испытывает беспокойство, легко теряется, боится,

в). Воспитание основывается на завышенных требованиях, с которыми ребенок не в силах справиться или справляется с трудом,

г). тревожность порождается страхом отступлений от норм и правил, установленных взрослыми,

д). непоследовательность требований и оценок со стороны взрослых – у ребенка страх не «угодить» требованиям взрослых.

1. **Рекомендации, которые позволят уменьшить или предотвратить детскую тревожность:**

а). поручение ребенку должных соответствовать его возможностям,

б). повышение самооценки ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в успехе («У тебя это получится», «Ты это умеешь хорошо делать»),

в). Чтобы снизить риск успеха, давая задания от простого к сложному,

г). в случае неуспеха – максимально снизить его эффект,

д). недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу,

е). сравнение только с собственными успехами («Сегодня ты сделал намного аккуратнее, чем вчера»),

ж). не ставить тревожного ребенка в ситуацию соревнования,

з). ситуация публичного выступления – для него стресс, ответы можно выслушать индивидуально,

и). тревожность может быть от неизвестность ( необходимо выстраивать план: что сейчас делаем, что потом).

**Критерии определения тревожности у ребёнка**

1. Постоянное беспокойство
2. Трудность, иногда не возможность сконцентрироваться на чём-либо
3. Мышечное напряжение
4. Раздражительность
5. Нарушение сна

**Признаки тревожности:**

1. Не может долго работать не уставая
2. Ему сосредоточится на чём-то
3. Любое задание вызывает излишние беспокойства
4. Во время выполнения заданий напряжен, скован
5. Смущается чаще других
6. Часто говорит о напряженных ситуациях
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны
9. Руки у него обычно холодные, влажные
10. У него нередко бывает расстройство стула
11. Сильно потек, когда волнуется
12. Не обладает хорошим аппетитом
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом
14. Пуглив, многое вызывает у него страх
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается
16. Часто не может сдержать слезы
17. Плохо переносит ожидание
18. Не любит за новое дело
19. Не уверен в себе, в своих силах
20. Боится сталкиваться с трудностями

**Портрет тревожного ребёнка:**

Входит в группу, напряженно вглядываясь во всё, что находится вокруг.

Робок, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек стула.

Старается держать свои проблемы при себе.

Его отличает чрезмерное беспокойство, причём они боятся не самого события, а его предчувствия. Ожидают самого худшего.

Чувствует себя беспомощным, опасается играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности.

У него высокие требования к себе.

Уровень самооценки низок, думает, что хуже других во всём, что некрасив, неумён, неуклюж.

Он ждёт поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

**Работа с тревожными детьми ведется в трёх направлениях:**

1. Повышение самооценки
2. Обучение ребёнка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях
3. Снятие мышечного напряжения

**Как играть с тревожными детьми:**

1. Включение ребёнка в любую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в неё играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.
2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например таких, как «кто быстрее…»
3. Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить её на материале, уже знакомом ему.
4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только при длительной работы с ребенком. Тогда он сам решит, что может выполнить это условие.
5. Полезно снизить количество замечаний.
6. Ласковые прикосновения помогут тревожному ребёнку обрести чувство уверенности и доверия к миру.
7. Обращайтесь к ребенку ласково, хвалите даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей.

**РАБОТА С ТРЕВОЖНЫМ РЕБЕНКОМ**

Как показывает практика, формирование детской тревожности является следствием неправильного воспитания ребенка. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребёнке. Завышенные требования родителей могут быть связаны и с другим причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем чаде «неудачника», заставляют того работать сверх меры. Также не редки случаи, когда родители сами являются высокотревожными, в следствии чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребёнок таких родителей лишен возможности учится на собственных ошибках.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводит к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность человека, которая старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют тем самым у него ощущение собственной беззащитности перед опасностями мира. Как мы отмечали ранее, все это отнюдь не способствует нормальному развитию ребенка, реализации его творческих способностей и мешает его общению с взрослыми и сверстниками.

Исследования специалистов показали, что большинство родителей тревожных детей не осознают, как их собственное поведение влияет на характер ребенка.

Так, иногда «неподготовленные» родители, узнав о возникновении у ребенка каких-либо страхов, принимают неправильную позицию. Они начинают либо уговаривать ребенка, чтобы он не боялся, либо высмеивают его. И то, и другое может только способствовать усилению страха. Большое количество замечаний, окриков, одергиваний может вызвать в ребенке не только агрессию, но и тревогу, а иногда и то, и другое. Таким родителям модно посоветовать хотя бы в течении одного дня записывать все замечания, которые они сделали или хотели бы сделать ребенку. В конце дня можно отметить те из них, которые способствовали не улучшению, а даже ухудшению взаимоотношений с сыном или дочерью. Если среди этих замечаний были угрозы невыполнимых наказаний, то таким родителям необходимо научиться сдерживать себя и обдумывать то, что они говорят ребенку.

Как правило, родители тревожных детей сам бывают высотревожными, в связи с чем имеют низкую самооценку, страдают от мышечных зажимов, не удовлетворены собой и своими действиями и т.д. Таким родителям необходимо прежде всего заняться самовоспитанием, которое можно начать с изучения и применения на практике восьми способов изменения самооценки, предложенных Лючиндой Бассет(1997).

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

Родителям следует, как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки. А жителям больших городов желательно почаще выходить на природу.

Поскольку у тревожных детей часто появляются потребность кого то любить и ласкать, то хорошо бы иметь дома собственных животных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика.

Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения в форме сотрудничества между родителями и ребенком.

**ВОСЕМЬ РЕЦЕПТОВ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

1. Постарайтесь более позитивно относиться к жизни

- Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений

- Если негативные мысли будут иметь месть, постарайтесь тут же переключится на приятное.

 **2.** Относитесь к людям так как они этого заслуживают

 **-** Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества.

 **3.**  относитесь к себе с уважение

 - Составьте список своих достоинств

 - Убедите себя в том, что вы имеете таковые.

**4.** Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе

 - Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да- то не откладывайте.

**5.** Начинайте принимать решение самостоятельно

 - Помните, что не существует правильных и не правильных решений

 - Любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать

**6.** Постарайтесь себя окружить тем, то оказывает на вас положительное влияние

 - Приобретите любимые книги, магнитофонные записи. Имейте и любите свои «слабости»

**7.** Начинайте рисковать

 - Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначало может быть невелика.

**8.** Обретите веру любую: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр.

 - Помните, что вера в нечто более значительное, чем вы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций

 - Если вы не можете повлиять на ход событий, « отойдите в сторону» и просто подождите.

**Профилактика тревожности у детей (Рекомендации родителям).**

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. Например, нельзя говорить ребенку: « Много ваши воспитатели понимают! Бабушку лучше слушай!»
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешили раньше.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какое-либо занятие, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших достижений не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
5. Чаще играйте со своим ребёнком, общение и совместные игры с родителями укрепляют его веру в свои силы, возможности, развивают чувство гордости и достоинства.

 **Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказывать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.**