

## Консультация для родителей Тревожные дети.

Подготовили:  
педагог-психолог: Калашникова Л.И.

**Тревожные дети** - это, как правило, очень неуравновешенные дети с нестабильной самооценкой. Они редко ведут себя спонтанно из-за постоянного страха перед неизвестностью. Они послушны, не обращают внимания на окружающих, примерно ведут себя дома или в детском саду, стараются в точности выполнять требования родителей или воспитателей. Таких детей иногда воспринимают как замкнутых и стеснительных. Однако их скромность, аккуратность и дисциплинированность носят защитный характер.

В каждом возрастном периоде существуют определенные области и объекты действительности, которые повышают тревожность у большинства детей, независимо от наличия тревоги как реальной угрозы или устойчивого образования.

Эти "возрастные тревоги" являются следствием наиболее важных социальных потребностей: в возрасте 6-7 лет главную роль играет адаптация к школе.

У тревожных детей развиваются невротические черты. Лишенные уверенности в себе, сомневающиеся, нерешительные и робкие, тревожные дети нерешительны, лишены самостоятельности, часто инфантильны и очень внушаемы. Такой ребенок боится окружающих, ждет нападок, насмешек и дискомфорта. Он не справляется с трудностями в играх и происшествиях. Это способствует формированию психологических защитных реакций в виде нападков, направленных на окружающих. Так, один из наиболее известных методов, часто выбираемых для тревожных детей, основан на простом рассуждении: "Чтобы ничего не бояться, я должен сделать так, чтобы боялись меня". Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Тем не менее в глубине души они несут ту же тревогу, растерянность, неуверенность и отсутствие твердой опоры. Реакция психологической защиты выражается также в отказе от общения или избегании человека, которому "угрожает" опасность. Такие дети одиноки, замкнуты и малоактивны.

В некоторых случаях дети находят психологическую защиту, уходя в мир фантазий. В фантазиях ребенок разрешает неразрешенные конфликты, в

мечтах удовлетворяет неудовлетворенные потребности. Тревожные дети оторваны от реальности.

Известно, что мальчики и девочки имеют разный уровень тревожности. Мальчики, которые учатся в дошкольных или школьных учреждениях, более тревожны, чем девочки. Это связано с тем, какие ситуации ассоциируются у них с тревогой, как они их описывают и чего боятся. И чем старше становится ребенок, тем более выраженными становятся эти различия. Девочки чаще ассоциируют тревогу с другими людьми. Тревогу девочки связывают не только с друзьями, родственниками и учителями. Девочки боятся так называемых "опасных людей" - пьяниц, хулиганов и т.д. Мальчики, напротив, боятся физических травм, несчастных случаев и наказаний со стороны людей, не являющихся родителями и членами семьи (например, учителей и директоров школ).

У детей дошкольного и старшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой личности и при соответствующих психологопедагогических мерах относительно обратима. Критерии тревожности у детей - Постоянное беспокойство.

- Трудность, а иногда и невозможность сосредоточиться на чем-либо.
- Мышечное напряжение (например, лица и шеи)
- Раздражительность
- Нарушение сна

Если в поведении ребенка постоянно присутствует хотя бы один из перечисленных критериев, можно считать, что у него есть тревога.

Рекомендации по преодолению тревожности у детей дошкольного возраста

Воспитание детей должно строиться на нескольких основных требованиях:

Во-первых, взрослые должны быть эмоциональны в присутствии детей и четко и однозначно выражать свое отношение ко всему, что может быть объектом их восприятия. Это необходимо для формирования у ребенка собственной системы оценки окружающего мира.

Во-вторых, взрослые должны быть максимально любящими по отношению к детям. В-третьих, требования взрослых к детям должны быть постоянными и основываться на реальных возможностях ребенка. Они не должны быть узко ситуативными, так как это необходимо для формирования воли и других важных качеств, развивающих способность действовать на основе сложившихся и устойчивых оценок. В-четвертых, необходимо предоставить детям возможность накопить опыт оценки ответственного поведения. Даже если они плохо себя ведут, нужно по мере возможности

помочь им завершить запланированное поведение, оценить поведение и его последствия в целом, не кричать на них.

Правила для родителей по работе с тревожными детьми -  
Избегайте выговоров и публичных высказываний.

- Доверяйте ребенку, будьте с ним честны и принимайте его таким, какой он есть.

- Избегайте сравнений с другими детьми (особенно если кто-то другой лучше).

- Всегда сообщайте об успехах ребенка в присутствии других членов семьи (например, во время совместного приема пищи).

- Хвалите и гордитесь ребенком. Рассказывайте о достижениях ребенка и показывайте их всем.

- Не оставляйте без внимания ошибки и неудачи. Найдите что-то, за что стоит похвалить, как бы плохо это ни было сделано.

- Как можно реже ругайте ребенка.

- Поощряйте любые усилия и хвалите даже за небольшие самостоятельные действия.

- Оценка очень важна и всегда должна быть положительной.

- Никогда не используйте слова, оскорбляющие достоинство ребенка ("осел", "идиот", "свинья"), даже если взрослый очень зол и расстроен.

- ("Заткнись или я заклею тебе рот", "Я уйду от тебя", "Я убью тебя", "Я сделаю это с твоим дядей").

- Любящий родительский контакт может помочь тревожным детям обрести уверенность и доверие к миру.

- Общаясь с детьми, не подрывайте авторитет других людей, который для них важен. (Например, "Твоя воспитательница хорошо тебя понимает.

Нельзя говорить: "Ты должен слушать свою бабушку").

- Если ребенку трудно учиться по каким-то объективным причинам, выберите кружок, который ему нравится, чтобы занятия в нем доставляли радость и не вызвали чувства неполноценности.

- Родители должны быть едины и последовательны в поощрениях и наказаниях своих детей. Они не должны без причины запрещать своему ребенку делать то, что ранее разрешали.

Список литературы.

1. Гулин Г.Б. Ю.В. Моница Игры для детей 3-7 лет. - СПб: Речь, 2008.
2. проблемы маленьких детей. - СПб: Изд-во "Речь", 2007.
3. Моница Г.Б., Рытова Е.К. Шпаргалка для родителей:  
гиперактивность, агрессия, тревожность и психокоррекционная работа с  
аутичными детьми. - СПб.: Изд-во "Речь", 2007.