

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, которая в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не располагают.

Формирование детской тревожности является следствием неправильного воспитания ребенка. Например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить свои нереализованные мечты в ребенке. Завышенные требования могут быть связаны с другими причинами. Так, добившись высокого положения или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем ребенке «неудачника», заставляют его работать сверх меры.

Будьте последовательными в своих действиях, поощрениях и наказаниях. Не допускайте семейных разногласий в вопросах воспитания. Не менее важно выработать единый подход к ребенку с воспитателями (учителями).

Для снятия излишнего мышечного напряжения используйте так-

тильный контакт с ребенком: поглаживайте его, обнимайте и т.д.

Помните, что тревогу ребенка могут вызвать любые резкие перемены в его жизни: переезды, смена воспитателей, перестановка мебели.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Как можно больше общайтесь со своими детьми, устраивайте совместные праздники, походы в театр, зоопарк, чаще выходите на природу.

Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо иметь дома собственных животных.



Анкета по выявлению тревожного ребенка

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень 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 и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, 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 браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество "плюсов", чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность - 15-20 баллов.

Средняя - 7-14 баллов.

Низкая - 1-6 баллов.

Правила для родителей

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работы, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

Игры с тревожными детьми

Игра «Драка»

Цель: *расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.*

Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!

Игра «Слепой танец»

Цель: *развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.*

Играть в паре. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями.

Игра «Скульптура»

Цель: *развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т.д., снятие мышечного напряжения.*

Играть в паре. Один – скульптор, другой – скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- Ребенка, который ничего не боится;
- Ребенка, который всем доволен;
- Ребенка, который выполнил сложное задание и т.д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а может и ребенок. Затем – поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры целесообразно обсудить с ребенком, что он чувствовал в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую – нет.

Игра «Ласковый мелок»

Цель: *снятие мышечных зажимов, развитие тактильных ощущений.*

Взрослый говорит ребенку: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я нарисовал? Солнышко? Хорошо». Мягким прикосновением пальцев изображает контур. «Похоже?». Затем ласковым мелком стирает нарисованное, слегка массируя спину, или другую область тела.

Памятка для родителей



Тревожный Ребенок