|  |
| --- |
| **Ивлева И.А., Младик И.Ю., Сафуанова О.В. "Консультирование родителей в детском саду (индивидуальные особенности детей)", Москва: "Генезис", 2009 г.** |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image901.gif**Тревога может проявляться у детей ситуативно (например, если предстоят или происходят какие-то важные перемены). Как правило, она связана с будущим, на которое дети или их родители смотрят сквозь призму негативных ожиданий. Ситуативная тревога естественна и свойственна многим людям. Но если ребенок тревожится часто, если это состояние становится устойчивым, то можно говорить о потенциальной возможности формирования у него тревожного характера.****Признаки повышенной тревожности у детей****Суетливость, повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами и т.п.) или, напротив, мышечное напряжение, скованность; желание много говорить или, наоборот, напряженное молчание; трудности засыпания, сильное беспокойство перед началом важной или новой для ребенка деятельности; боязнь любых, даже незначительных, перемен; неуверенность в себе, отказ от новой деятельности («Я не смогу»), страх перед ситуацией оценивания.****Возможные причины****В семье принят непоследовательный тип воспитания; вам также свойственно тревожное поведение, вы не уверены в себе, живете в ожидании негативных событий и последствий; вы требуете от себя и от ребенка безупречности, идеальности, совершенства (завышенные требования); ребенок пережил психологически травмирующее событие и т.п.****Ваш ребенок может проявлять признаки тревожности, если:**

|  |  |
| --- | --- |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | У ребенка тонкая нервная организация, он чувствительный и впечатлительный. |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | Тревожное поведение свойственно вам, вы не уверены в себе, живете в ожидании негативных событий и последствий. |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | В семье происходят перемены, о которых ребенок ничего не знает, но чувствует, как изменилась атмосфера и эмоции членов семьи, и вынужден сам придумывать причины происходящих изменений, зачастую представляя себе реальность значительно более страшной, чем она есть. |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | Ребенок привык в основном опираться только на вас. Тогда любая ситуация, в которой он может оказаться без вашего участия или поддержки, будет для него тревожащей и небезопасной. |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | В вашей семье принят непоследовательный тип воспитания. Нет четких представлений о том, за что ребенок получает наказание, за что - поощрение. Нет разумного распорядка дня, традиций, ритуалов. |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | Вы требуете от себя и от ребенка безупречности, идеальности, совершенства. Ребенок осознает, что не сможет соответствовать вашим высоким критериям, и начинает бояться потерять вашу любовь и расположение. |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | Вы даете ребенку множество тревожных посланий: «Ты упадешь... У тебя не получится... Ты неловкий... У тебя всегда так...» В этом случае ребенок начинает воспринимать себя как неспособного справляться даже с простыми задачами. |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | Вы транслируете ребенку тревожно-негативное представление об окружающем мире: «Дети все хулиганы, незнакомые люди опасны, воспитательница заругает, милиционер заберет, тебя никто не будет любить» и т.д. |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | Ребенок пережил психологически травмирующее событие, с которым его психика не смогла справиться самостоятельно. |

**Родителям важно знать, что:**

|  |  |
| --- | --- |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | Тревожных детей следует больше поддерживать, обращать внимание на их ресурсы и качества, позволяющие им справляться с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь. |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | Ребенок должен не только понимать, но и постоянно убеждаться на собственном опыте, что вы его любите и будете любить вне зависимости от его достижений. |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | В постоянно меняющемся, развивающемся внутреннем мире ребенка и так много перемен, поэтому важна стабильность, которую ему может дать уверенность и психологическая устойчивость его родителей и основательность устройства семейной системы, последовательность в воспитании. |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | Если перемены в семье неизбежны (развод родителей, переезд, болезни, смерть домашних животных), стоит поговорить с ребенком об этих событиях, принимая во внимание его возможные чувства по этому поводу (страх, злость, вину и т.п.). Отсутствие информации и непредсказуемость жизни — вечные источники тревоги. |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | Тревожным детям часто трудно перейти от одной деятельности к другой (например, от игры к прогулке). Важно за какое-то время предупредить ребенка о том, что ему скоро предстоит делать, чтобы он психологически подготовился. К тому же следует понимать, что ему очень трудно оставлять дело незавершенным. |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | Полезно обсуждать с ребенком предстоящий день, вместе с ним планировать дела. |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | Ребенку необходимы положительные послания относительно его возможностей справляться с чем-то, что предстоит ему в жизни. Не критическое «Ты ошибся, значит, ты плохой», а отношение к ошибкам как к позитивному опыту. Это позволит ребенку заниматься новыми видами деятельности без сопровождающей тревоги. |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | Важно формировать у ребенка адекватную самооценку. Для этого лучше всего не оценивать его (ни положительно, ни отрицательно), а интересоваться его деятельностью и ее результатами, спрашивая его самого о том, как он оценивает свою работу и почему. Не следует сравнивать ребенка с окружающими. |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | Не надо заставлять ребенка делать то, что вызывает у него тревогу (например, непременно выступить на утреннике, принять участие в игре и т.п.). Подождите, пока он сам не захочет, не обретет внутреннюю готовность к каким-то действиям. |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | Для тревожных детей очень полезны свободные игры на свежем воздухе, игры с творческим материалом (шишками, камушками, песком, фантиками, и т.д.), а также все виды водных процедур, кроме серьезных спортивных занятий. |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | Желательно постепенно увлекать ребенка рисованием восковыми мелками и красками (причем не только кисточкой, но и пальчиками), работой с пластилином и глиной. Таким детям важно все вокруг контролировать, а работа с творческим материалом позволяет им принять непредсказуемость жизни через непредсказуемость творчества на «текучем», не строгом материале. |
| http://gr2.dou164.caduk.ru/images/clip_image002.gif | Если вы и члены вашей семьи смотрите на жизнь позитивно и уверенно: «Мы справимся со всем, что ни пошлет нам жизнь», то это послание непременно будет воспринято вашим ребенком, и он также вырастет в ощущении, что он - хорош и мир вокруг интересный и разный. |

**Удачи вам!** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тревожный ребёнок** |   |

|  |
| --- |
|  |