

У вас тревожный ребёнок.

Памятка для родителей

Признаки повышенной тревожности у детей:

- суетливость, повторяющиеся движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами)
- 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»).

Ваш ребенок может проявлять признаки тревожности, если:

- ребенка тонкая нервная организация, он чувствительный и впечатлительный.
- тревожное поведение свойственно вам, вы не уверены в себе, живете в ожидании негативных событий и последствий.
- в семье происходят перемены, о которых ребенок ничего не знает, но чувствует, как изменилась атмосфера и эмоции членов семьи, и вынужден сам придумывать причины этих изменений, представляя себе реальность значительно более страшной, чем она есть.
- ребенок привык опираться только на вас. Тогда любая ситуация, в которой он может оказаться без вашего участия или поддержки, будет для него тревожащей и небезопасной.
- в семье нет четких представлений о том, за что ребенок получает наказание, за что - поощрение. Нет разумного распорядка дня, традиций, ритуалов.
- вы требуете от ребенка безупречности, идеальности, совершенства. Ребенок осознает, что не сможет соответствовать вашим высоким критериям, и начинает бояться потерять вашу любовь и расположение.
- 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 справиться даже с простыми задачами.

- вы транслируете ребенку тревожно - негативное представление об окружающем мире: «Дети все хулиганы, незнакомые люди опасны, воспитательница будет ругать, милиционер заберет, тебя никто не будет любить» и т.д.

- ребенок пережил психологически травмирующее событие, с которым его психика не смогла справиться самостоятельно.

Родителям важно знать, что:

Тревожных детей следует больше поддерживать, обращать внимание на их положительные качества, хвалить. Ребенок должен постоянно убеждаться на собственном опыте, что вы его любите, и будете любить вне зависимости от его достижений.

В постоянно меняющемся внутреннем мире ребенка и так много перемен, поэтому важна стабильность. Ее может дать уверенность и психологическая устойчивость родителей, последовательность в воспитании.

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.

Тревожным детям часто трудно перейти от одной деятельности к другой (например, от игры к прогулке). Важно заранее 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.

Полезно обсуждать с ребенком предстоящий день, вместе с ним планировать дела.

Ребенку необходимы положительные послания относительно его возможностей. 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.

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 другими детьми.

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.

Для тревожных детей очень полезны 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.

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.

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.

