

## Консультация для родителей «Тревожный ребёнок»

**Тревожность – это устойчивое состояние длительного эмоционального дискомфорта.**

Человеку тревожному свойственны частые или постоянные плохие предчувствия, ощущение неопределенности. Такой взгляд на мир, как правило, копируется ими у родителей.

**Первые психологические беспокойства ребенка обычно связаны с отсутствием мамы.**

**Тревожность бывает разная. Она вызвана различными причинами, а значит, нуждается в разных способах коррекции.**

- **Врожденная тревожность обусловлена генетически.** Для детей - меланхоликов это наследственная врожденная черта. Такие ребята с самого младенчества медленно адаптируются к любым изменениям во внешнем мире, почти всегда испытывают дискомфорт психологического рода, их легко «выбить из колеи». Их психика крайне неустойчива.
- **Ситуативная тревожность – связана с конкретной ситуацией, в которой ребенок пережил сильный эмоциональный всплеск.** После громкого лая соседской собаки, к примеру, он начинает бояться всех без исключения собак. После прививки - боится всех врачей.

*Такая тревожность подлежит коррекции, но до конца от нее избавиться нельзя. У каждого из нас есть такие знакомые взрослые, которые в свои 30-40 лет боятся летать на самолете или посещать стоматолога*

- **Очень часто тревожность «по ситуации» бывает учебной.** Это состояние сложное и длительное. Ребенок испытывает дискомфорт в преддверии событий, связанных со школой. Больше других от учебной тревожности страдают ученики начальной школы. Потом, по мере приобретения опыта, взрослея, они чувствуют себя более компетентными, и страх уменьшается.

**Тревожные дети делятся на несколько типов:**

- **Невротики.** Это дети с ярко выраженной «соматикой» - у них бывает нервный тик, они заикаются, страдают энурезом.  
*В общении с такими ребятами важно их выслушать, чего бы это ни стоило. Нельзя заострять внимание на их соматических нарушениях. Требуется ощущение комфорта, они должны чувствовать себя в полной безопасности, и знать, что их принимают такими, какие они есть.*  
**Из корректирующих игр невротикам показаны рисование, ролевые игры, в которых они каждый раз будут побеждать свои страхи.** Пример: ребенок боится идти к врачу, начинает плакать и заикаться. Попросите его нарисовать доктора, разыграйте сценку «В кабинете у врача». Делайте это

вместе, побуждайте кроху как можно подробнее «проговаривать» свои страхи.

- **Расторможенные дети.** Это активные, очень чувствительные ребята, но у них масса страхов, которые запрятаны в глубине души. Они искренне стараются быть хорошими, вести себя примерно, получать хорошие оценки. Но если это по каким-то причинам у них не получается, резко меняют тактику и начинают откровенно хулиганить. Им даже нравятся такие ситуации, потому что в этот момент все внимание приковано к их персоне. Внешне расторможенные дети абсолютно равнодушны к критике и замечаниям.

*С точки зрения психологов, могут иметь органические нарушения легкого характера: проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой. Таким ребятам нужно создавать атмосферу успеха, чаще их хвалить и доброжелательно поддерживать в их начинаниях. Если они смогут поверить в себя, то перестанут бояться, и их поведение выровняется. Им пойдут на пользу занятия спортом, так как повышенная активность, за которой они прячут свои страхи, нуждается в выходе.*

- **Закрытые дети.** Малыши, которых можно отнести к категории замкнутых. Они вообще не реагируют на критику, избегают участия в жизни коллектива. Не хотят участвовать в общих играх и развлечениях. Предпочитают роль наблюдателя. Трудно идут на контакт, как со сверстниками, так и с взрослыми. Могут вообще отказываться от общения.

*С такими детьми важно найти точки соприкосновения - интересующую их тему. Это может быть что угодно – от динозавров до самолетов, и через нее потом строить общение.*

- **Застенчивые дети.** Милые тихони, которые, нравятся всем без исключения. Они теряются, когда нужно публично прочитать стихи, не проявляют инициативу, при этом очень исполнительны, старательны и обязательны. Имеют определенные коммуникативные проблемы. Боятся общения с незнакомыми и малознакомыми людьми, испытывают сильные (вплоть до панических) приступы страха, когда слышат, как кто-то повышает голос, даже если ругательства звучат не в их адрес. Плаксивы. Любая мелочь может довести их до слез.

*Застенчивым малышам будет легко и комфортно в компании сверстников со схожими хобби и интересами. Со стороны взрослых нуждаются в похвале, поощрении их достижений и постоянных подсказках - как найти выход из той или иной ситуации. Самостоятельно им трудно разобраться, как поступить.*

### **Признаки тревожности**

**Вашего ребенка можно признать тревожным, если у него есть хотя бы три из перечисленных ниже особенности:**

- **Нежелание идти в школу или детский сад, особенно после болезни или каникул.**
- **Боязнь всего неизвестного.** Ребенок снова и снова смотрит один и тот же мультфильм, читает одну и ту же книгу, предпочитает одни и те же игры. Он редко соглашается посмотреть или прочесть что-то другое. Он не любит новое. Ему комфортно только с тем, кто хорошо известно.
- **Чрезмерная любовь к порядку.** Он не терпит, когда кто-то берет его игрушки и уже тем более ставить потом их не на свое место.
- **Хроническое волнение.** Ребенок сильно нервничает в преддверии конкурсов, важных событий в жизни семьи. По многу раз переспрашивает новую для себя информацию, требует подробных разъяснений каждой детали.
- **Повышенная утомляемость.**
- **Отсутствие настойчивости и целеустремленности.** Если что-то не получилось с первого-второго раза, ребенок вообще забрасывает это дело.
- **«Комплекс вины».** Малыш считает, что всех бедах и проблемах близких виноват именно он.

**У тревожности есть и физические признаки. Присмотритесь к малышу более внимательно:**

- У тревожных детей есть мышечные зажимы в области шеи и лица.
- У них влажные и холодные ручки.
- Часто тревожные дети жалуются на страшные сны и плохой аппетит.
- Частые «гости» беспокойного чада - диарея, расстройство желудка.
- Тревожные дети сильно потеют, когда появляется минимальный повод для волнения.
- У тревожных мальчиков и девочек, как правило, тихий голос и напряженный взгляд.
- Тревожные ребята чрезвычайно плаксивы.

### **Причины детской тревожности**

- Противоречивые требования (родители говорят одно, воспитатель - другое. В детском саду выдвигают одни требования, дома- другие).
- Врожденная особенность характера.
- Завышенные неадекватные ожидания родителей, которые дети не могут удовлетворить.
- Тревожные родители.
- Неблагополучная обстановка в семье – развод, ссоры, смерть кого-то из близких, сложное материальное положение.

**Бороться с повышенной тревогой ребенка силовым путем ни в коем случае нельзя.**

Это еще больше испугает его, усилит дискомфорт, и подорвет ваши доверительные отношения. Аккуратно, ненавязчиво расспрашивайте его о

страхах, пусть научится облекать свои «кошмары» в слова. Тревожного ребенка нужно научить искать положительное даже в отрицательном: «Случилась неприятность? Да, это печально. Но подумай, чему хорошему она нас научила? Какой опыт ты получил?».

*Нельзя высмеивать (даже в шутку) его страхи и сомнения. Ваш беспокойный карапуз должен быть уверен, что вы серьезно воспринимаете его проблемы, понимаете всю их значимость, и всегда готовы дать дельный совет.*

**Обо всех значимых и кардинальных событиях и переменах в жизни тревожному беспокойному малышу лучше сообщать заранее.** Он нуждается в том, чтобы вы подготовили его, настроили на правильное восприятие.

### Рекомендации родителям

**Если речь идет о беспокойном ребенке в возрасте до 1 года, важно помнить несколько родительских «хитростей», которые помогут крохе успокоиться:**

- Нельзя оставлять плач тревожного малыша без внимания. Он не всегда связан с физиологическими причинами. Возможно, крохе одиноко или страшно.
- Тревожные карапузы часто нуждаются в совместном сне с родителями. Причем, в относительной безопасности они чувствуют себя только с мамой.
- Не нужно торопиться отправлять ребенка в большое плавание - пусть купается в маленькой ванночке как можно дольше. Обливания, уроки плавания оставьте на потом.

**В коррекции поведения тревожных детей от 1 до 15 лет тоже есть некоторые нюансы:**

- Режим дня и его неукоснительное соблюдение, чтобы события в жизни ребенка были хотя бы приблизительно предсказуемы.
- Беспокойные ребята, независимо от возраста, не любят переодеваться, поэтому их одежда должна быть максимально простой. Что легко и удобно, а главное – быстро, можно было снимать и надевать ее.
- Постарайтесь не готовить тревожным отпрыскам сложные блюда, состоящие из множества ингредиентов.
- Тревожным детям будет полезно освоить технику лечебного глубокого дыхания, легкой медитации. Да и родителям это не помешает.
- Тревожным детям нужен массаж, он позволяет снимать мышечные зажимы. После массажа можно проводить водные процедуры и сеансы ароматерапии. На пользу пойдет игровая терапия.