

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

Составитель:
педагог-психолог
МБДОУ ДС КВ № 8
А.В. Куйбышева

Признаки тревожности

- **Боязнь всего неизвестного.** Ребенок не любит новое. Ему комфортно только с тем, кто хорошо известно.
- **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 сильно расстраивается и переживает.
- **«Комплекс вины».** Ребенок считает, что всех бедах и проблемах близких виноват именно он.

Что такое детская тревожность?

Тревожность – чувство беспокойства, характеризующееся неадекватностью возникновения. Тревожность – это чувство небезопасности. Родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, не выполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить в ребенке свои нереализованные мечты. Это может быть связано с высоким статусом родителей, не желанием видеть в ребенке неудачника. Нередко и сами родители тревожно-мнительны, и малейшая неудача воспринимается как катастрофа. Многим родителям тревожных детей самим необходимо заняться повышением самооценки.

Можно посоветовать родителям хотя бы в течении одного дня записывать все замечания, которые они сделали или хотели сделать ребенку, и все поощрения. Это поможет увидеть, какой метод воспитания доминирует – негативный или позитивный. При повышении строгости, излишней требовательности и раздражительности у ребенка формируется тревожность.

Также вы можете написать список достоинств и недостатков вашего чада и увидеть то, каким вы его воспринимаете. В человеке всегда есть и хорошее, и плохое, и закон сохранения равновесия работает и здесь. Еще мудрецы говорили: если ты

смотришь на что-то и видишь это с одной стороны – плохой или хорошей, - считай, что ты слеп.

Ваш малыш – ваша радость, и чем больше света вы ему дадите, тем светлее ему будет идти.

Рекомендации родителям по снижению тревожности

1. Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими детьми.
2. Чаще используйте телесный контакт.
3. Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
4. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
5. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
6. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
7. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
8. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
9. Обсуждайте с ребенком его дела, отношения со сверстниками.
10. Хвалите ребенка даже за незначительный успех.
11. Оказывайте ему поддержку, проявляйте искреннюю заботу о нем и как можно чаще давайте позитивную оценку его действиям и поступкам.
12. При общении с ребёнком постарайтесь установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребёнка.
13. Рассказывайте ребёнку о своих собственных затруднениях, испытанных вами в тех или иных ситуациях (в нынешний период, в детстве), и как вы с ними справлялись. Это поможет расширению поведенческого репертуара ребёнка и осознанию того, что и у других людей существуют проблемы, сходные с его собственными.
14. Положительное влияние на ребенка оказывает большое количество приятных событий (поездки, путешествия и т. д.) и отсутствие или снижение количества отрицательных событий.
15. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
16. Создайте карту успеха, в которой будут отражены любые успехи ребенка.

17. **Беспокойного ребенка нужно научить ставить цели и идти к ним.** В том числе и личным примером.
18. Сравнивайте результаты ребенка только с его собственными результатами (неделю, месяц назад).
19. Снижайте количество замечаний.
20. Обоим родителям необходимо предъявлять единые требования в воспитании.
21. Необходимо обсуждать с детьми их проблемы, тогда тревожные дети смогут почувствовать, что аналогичные ситуации случаются и с другими детьми.
22. Чаще называть ребенка по имени.
23. Чаще хвалить в присутствии других детей и взрослых.
24. Не торопить при выполнении каких-либо заданий.
25. Использовать только методы положительного стимулирования.
26. Не сравнивать результаты тревожных детей с результатами других детей.
27. Переключать внимание ребенка на занятие любимым делом.
28. Максимально повышать мышечную нагрузку ребенка – интенсивные занятия физкультурой и спортом (можно использовать плавание, как успокаивающий и расслабляющий вид спорта).
29. Настраивать ребенка на положительное эмоциональное настроение.
30. Использовать методы аромо- и фитотерапии для стабилизации положительного эмоционального состояния.
31. По возможности использовать максимальное количество приемов арттерапии, как отдельно, так и в комплексе (изотерапию, игротерапию, музыкотерапию, сказкотерапию и т.п.) в повседневной жизни, как средства для самовыражения, снятия отрицательных переживаний и эмоций тревожных детей, и как средства стабилизации положительного эмоционального состояния.

Иногда дети болезненно воспринимают критику от окружающих, обвиняя себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Как правило, такой ребенок чаще других подвергается манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожный ребенок иногда любит покритиковать других.

Оказывайте ему поддержку, проявляйте искреннюю заботу о нем и как можно чаще давайте позитивную оценку его действиям и поступкам.

Прежде всего, необходимо как можно чаще хвалить его в присутствии других детей и взрослых.

Необходимо быть последовательными в воспитании ребенка, демократический стиль воспитания наиболее приемлемый. Обратного эффекта можно достичь, используя авторитарный и попустительский стили.

Общайтесь с ребенком так, как будто он лучше, чем в действительности.

Выработке адекватной самооценки способствует хорошее физическое развитие и здоровье. Для детей робких, замкнутых, не умеющих поддерживать отношения с другими детьми, существуют особые тренинги уверенности в себе.

Критерии детской тревожности

- страхи;
- мышечное напряжение;
- эмоциональное напряжения;
- потливость;
- слезливость;
- неуверенность в себе.

Тревожность предполагается, если хотя бы два из вышеуказанных критериев постоянно проявляются в поведении ребенка.

Методы снятия детской тревожности

- Разложите сложные действия на несколько простых;
- используйте принцип поэтапности;
- старайтесь не соревноваться, т.к. тревожный ребенок не уверен в себе и уже заранее расстраивается, что обязательно проиграет.

«Воздушный шарик». Цель – снижение психоэмоционального напряжения. Ребенка просят представить, что он надувает шарик. Нужно вдохнуть воздух, поднести воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувать его.

«Смелый чебурашка». Цель – повышение уверенности в себе. Ребенок превращается в чебурашку, залезает на стул и громко читает в слух стихотворение.

«Насос и мячик». Цель – снижение мышечного напряжения. На звук «ш-ш-ш» из положения сидя медленно поднимается в верх, вытягивая руки; на звук «с-с-с» медленно возвращается в исходную позицию – садимся на корточки, обхватываем руками колени.

«Я – король». Цель – повышение самооценки. Ребенок в роли короля делает указания, сидя на троне: принеси мне игрушку, спляши польку и т.п.

«Книга моих подвигов». Цель – содействовать повышению самооценки у детей. Сначала ведущий вместе с детьми придумывает историю о том, как ребенок совершает подвиг – побеждает какое-либо злое существо. Затем ведущий вместе с одним из детей разыгрывает эту ситуацию, остальные дети наблюдают за тем, как это происходит. После этого каждый ребенок придумывает и рисует «свой собственный подвиг». После того как рисунки готовы, дети показывают их группе и рассказывают о них.

«Ау!». Цель – способствовать развитию самоуважения детей. Один ребенок поворачивается спиной к группе – он потерялся в лесу. Другие по очереди кричат ему «Ау!». «Потерявшийся» ребенок должен догадаться, кто его позвал, кто о нем позаботился.

«Потерялась девочка». Цель – способствовать развитию самоуважения детей. Дети сидят в кругу, ведущий «делает объявления по радио»: «Внимание, внимание, потерялась девочка (мальчик)...» - и далее описывает внешность и одежду одного из детей. Тому, кто узнает себя, нужно громко крикнуть: «Это я себя нашла (нашел), в детский садик к вам пришла (пришел)».

Методы и приемы, используемые в работе с родителями, по снижению уровня детской тревожности:

1. **«Игротерапия для родителей»** - обучение родителей игровым упражнениям, играм, направленным на снижение детской тревожности, для снятия эмоционального и мышечного напряжения.
2. **«Поздороваемся глазами»** - прием, используемый для установления контакта глаза в глаза. Этот прием направлен на снятие имеющегося эмоционального напряжения в общении, при контакте с другими людьми.
3. **«Общение с близким человеком»** - хороший способ для снятия нервного напряжения.
4. **«Улыбка»** - дается ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица и объясняется значение улыбки в установление эмоционально-положительного контакта.
5. **«Дыхание»** - рассказывается о значении ритмичного дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения.
6. **«Настройка на определенное эмоциональное состояние»** - дается установка на положительные эмоции.
7. **«Релаксация», «Ароматерапия», «Фитотерапия»**, предназначены для расслабления, успокоения, снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Повышение самооценки тревожного ребенка

Заниженная самооценка ребенка может выражаться в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Как правило, такой ребенок чаще других подвергается манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожный ребенок иногда любит покрывать других.

Для того чтобы повысить самооценку ребенка, оказывайте ему поддержку, проявляйте искреннюю заботу о нем и как можно чаще давайте позитивную оценку его действиям и поступкам.

Прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребёнка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых.

Отрицательное влияние на формирование адекватной самооценки ребёнка оказывает сравнение его результатов с результатами других детей. Если вы все-таки хотите провести сравнение, то лучше сравнить результаты ребёнка с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад.

При общении с ребёнком постарайтесь установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребёнка.

Рассказывайте ребёнку о своих собственных затруднениях, испытанных вами в тех или иных ситуациях (в нынешний период, в детстве), и как вы с ними справлялись. Это поможет расширению поведенческого репертуара ребёнка и осознанию того, что и у других людей существуют проблемы, сходные с его собственными.

Необходимо быть последовательными в воспитании ребенка. Повышению самооценки ребенка способствует демократический стиль воспитания. Обратного эффекта можно достичь, используя авторитарный и попустительский стили.

Общайтесь с ребенком так, как будто он лучше, чем в действительности.

Положительное влияние на самооценку ребенка оказывает большое количество приятных событий (поездки, путешествия и т. д.) и отсутствие или снижение количества отрицательных событий.

Выработке адекватной самооценки способствует хорошее физическое развитие и здоровье.

Для детей робких, замкнутых, не умеющих поддерживать отношения с другими детьми, существуют особые тренинги уверенности в себе.