

Консультация для родителей.

Тревожность у ребёнка.

Тревожность необходимо отличать от тревоги и страха. Тревожные дети не могут объяснить чего они боятся. Ребёнок, который тревожиться, обладает такими характеристиками, как беспокойство во время нового занятия, скованность, мышечное напряжение, как в область лица так и шеи. Беспокойный сон, нарушение внимания, сложность концентрации плохая переносимость неопределенности или ожидания. Неуверенность в своих силах. Очень часто тревожность в ребёнке активизируют сами родители, требуя от него слишком многого.

Различные негативные ситуации в семье часто отражаются на эмоциональной сфере ребёнка. Например, развод родителей, где ребёнок переживает и за маму и за папу, не понимает, что происходит. Почему то или иное, данное обещание не выполняется родителями. Или другая ситуация, когда у родителей нет согласованности в воспитании детей. Когда их действия спонтанные, непоследовательные. Например, отец считает, что ребёнок за проступок должен быть наказан. А мама считает меру наказания слишком суровой и в тайне от папы её смягчает. Причём в следующий раз позиции взрослых меняются на полностью противоположные. Если мама наказывает, то папа отменяет наказание. В этом случае ребёнок становится тревожным. Либо начинает манипулировать взрослыми. Необходимо отметить также, ситуацию, когда тревожность может сопровождать какие-то серьёзные эмоциональные расстройства физические или психические заболевания. В таком случае необходима консультация специалиста (терапевта, невропатолога, психиатра и так далее). Со своей стороны психологу необходимо учить ребёнка снимать мышечное напряжение, расслабляться, обучать умению управлять собой в ситуациях, которые вызывают беспокойство. А также внушать ему веру в свои способности, повышать его самооценку. При работе с такими детками необходимо соблюдать следующие правила:

*Никогда не сравнивать ребёнка с другими детьми. Не приводить их в пример. Если необходимо подчеркнуть динамику в развитии ребенка, то сравнивать его успехи с результатами вчера, неделю назад, или месяц назад.

*Избегать соревновательных моментов в играх. Также нежелательно ставить тревожному ребенку временные рамки выполнения задания или подгонять его.

*Вводить ребёнка в новую игру необходимо осторожно. Дать ему возможность спокойно знакомиться с ней. Если вы видите сопротивление ребёнка участвовать в игре, ни в коем случае не настаивать. Необходимо, также, ознакомить с этими правилами как воспитателей так и родителей.

Игра- релаксация, которая поможет ребёнку расслабиться - "Волшебное путешествие". По сути это игра медитация, помогающая расслабиться не только мышцами но и душой, унося мысли в заоблачные дали. Предложите ребёнку сесть удобнее. закрыть глаза, можно включить плавную приятную музыку без слов. Объясните, что сейчас вы будете играть в волшебное путешествие. Попросите ребёнка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то о чём вы будете ему говорить. Рассказать. можно следующее: представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее - синее небо, по небу неторопливо плывут облака, вокруг всё очень красиво. Вдруг мы видим что одно пушистое облако приближается к нашему окну, оно похоже на пони. Мы залюбовались этим зрелищем, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть. Мы осторожно открываем окно, высаживаемся на облако, устраиваемся удобнее. Ощути, как здесь мягко и уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное нужно подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте. Облако стало двигаться, вот уже наш дом кажется маленьким, крошечным, вдалеке чуть ниже пролетает стая птиц. Нам удивительно

хорошо. Вот мы начинаем снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где ты спокоен и счастлив. Где тебе очень хорошо. Посмотри, что вокруг? Какие запахи? Что-то слышишь? Есть ли вокруг какие-то люди или животные? Здесь ты можешь делать всё что хочешь. Побудь здесь немножко пока я посчитаю до 10, а потом снова пойдём к облаку.

Ну вот, нам пора возвращаться. Залезай на облачко. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу комнату прямо через окно. Благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдаль. Когда я посчитаю до 5 оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза.

После того, как ребёнок раскроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было катание на облаке? Какое место он себе представил? Как он там себя чувствовал? Существует ли это место на самом деле или оно полностью создано его воображением? Необходимо внимательно отнестись к рассказу ребёнка. Оно может содержать очень важную информацию о том, где ребёнок чувствует себя наиболее комфортно. Это только один шаг снятия тревожности ребёнка. Продолжайте поднимать его самооценку, воспитывать уверенность в себе с помощью других игр.

Успехов вам в воспитании ваших детей!