

Родительское собрание

Тревожные дети



Тревожность

устойчивое личностное образование,
сохраняющееся на протяжении
длительного времени, эмоциональный
дискомфорт



Тревожность



```
graph TD; A[Тревожность] --> B[тревожность, как качество личности]; A --> C[ситуативная];
```

тревожность,
как качество
личности
(перенимается от
родителей:
пессимисты,
меланхолики)

ситуативная
(связана с конкретной
ситуацией)



Причины тревожности

Проблемы семейных
взаимоотношений

Неблагополучный
социальный статус

Низкая
мотивация

Неуспешность в обучении



Типы тревожных детей

Невротики. Дети с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез и т.д.). Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра.

Расторможенные. Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу стараются хорошо учиться, но если это не получается, то они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально выставлять себя на посмешище перед классом. На критику реагируют подчеркнуто равнодушно. Своей повышенной активностью пытается заглушить страх. Возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).

Застенчивые. Обычно это тихие, обаятельные дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учебе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого), часто плачут из-за мелочей, переживают, если чего-то не сделали. Охотно общаются с психологом или педагогом лично (индивидуально).

Замкнутые. Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Могут быть проблемы в учебе из-за отсутствия заинтересованности и включенности в процесс. Ведут себя так, как -будто ото всех ждут подвоха.

Характерные черты тревожных детей

После нескольких недель болезни ребенок не хочет идти в школу.

Ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового.

Ребенок стремится поддерживать идеальный порядок, например, с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определенной последовательности.

Если ребенок легко возбудимый и эмоциональный, он может "заразиться" тревожностью от близких.

Ребенок сильно нервничает во время контрольных, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения.

Быстро устает, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность.

Если не удастся сразу выполнить задание, отказывается от его дальнейшего выполнения.

Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими.



Анкета выявления тревожности

1. Не может долго работать не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о возможных неприятностях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что снятся страшные сны.
9. Руки обычно холодные и влажные.
10. Нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

- Высокая тревожность - 15-20 баллов.
- Средняя - 7-14 баллов.
- Низкая - 1-6 баллов.

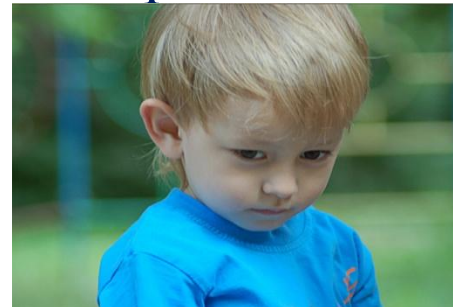
Как помочь ребенку преодолеть тревожность

Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право.

Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход.

Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций - приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д.

Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте ("Да, это неприятно, обидно..."). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выхода, увидеть положительные стороны.



Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его **возвращение постепенным** - например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе - избегайте перегрузок.



В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.



Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: "Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ..."

Старайтесь в любой ситуации искать плюсы ("нет худа без добра"): ошибки в контрольной - это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...



Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т. д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.

У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.

Нетрадиционные способы коррекции тревожности

1. Аутогенная тренировка.

Я лежу на песке, на берегу реки, смотрю в голубое небо. Плывут красивые облака, поют птицы, свежий ветерок приятно дует в лицо. Лобик прохладный, я как будто растаял в состоянии невесомости. Мне так хорошо и спокойно, никаких забот, мысли лениво уходят, по телу струится приятное тепло.... Луч бодрости вдруг пронизывает меня всего, зарываю руки в горячий песочек, им тепло.... Так хочется работать, что-нибудь писать, голова ясная, я совсем не устал. Открываю глазки. Как хорошо!



2. Песочная терапия, снежная арт – терапия, сказкотерапия, цветотерапия, боди - арт и т.д.



3. Дыхательные упражнения.



Цветотерапия, работа с пластилином



Методы и приёмы, повышающие самооценку.

1. Дерево достижений.
2. Копилка хороших дел.
3. Я лучше всех.
4. Мои рекорды.



Десять ошибок в воспитании,
которые все когда – нибудь
совершали.



**«Если ты не будешь таким, как я хочу,
я больше не буду тебя любить».**

▣ *Обещание больше не любить своего ребёнка - одно из сильнейших средств воспитания. Однако эта угроза, как правило, не осуществляется. А дети прекрасно чувствуют фальшь. Однажды обманув, вы можете на долгое время потерять доверие ребёнка – он будет воспринимать вас как людей лживых.*

▣ *Проще сказать так: «Я буду тебя всё равно любить, но твоё поведение я не одобряю».*



Слишком мало ласки

«Поцелуи и всякие нежности не так уж важны для ребёнка»

Дети любого возраста стремятся к ласке, она помогает ощущать себя любимыми и придаёт уверенности в своих силах. Но помните, желание приласкать должно всё-таки в большинстве случаев исходить от самого ребёнка. Не навязывайте детям свою любовь активно — это может оттолкнуть их.



Слишком много строгости

«Ты должен делать то, что я тебе сказала, потому что я в доме главная»

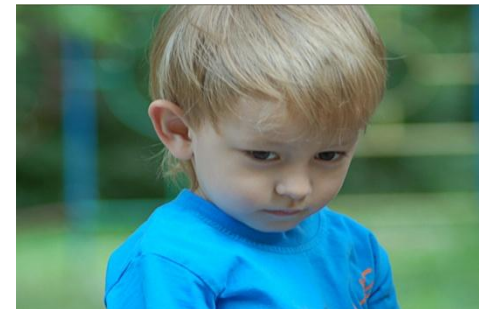
Дети обязательно должны понимать, почему и зачем они что-то делают. Слишком строгое воспитание, основанное на принципах, которые не всегда понятны ребёнку, напоминает дрессировку. Ребенок может беспрекословно исполнить всё, когда вы рядом, и наплевать на все запреты, когда вас рядом нет. Убеждение лучше строгости. В случае необходимости можно сказать так : «Ты сейчас делаешь так, как я говорю, а вечером мы спокойно обсудим – почему и зачем».



Безразличие

«Делай что хочешь, мне всё равно»

Никогда не надо показывать ребёнку, что вам всё равно, чем он занимается. Ребёнок, почувствовав ваше безразличие, немедленно начнёт проверять, насколько оно «настоящее». И, скорее всего, проверка будет заключаться в совершении плохих поступков. Ребёнок ждёт, последует ли за проступком критика или нет. Словом, замкнутый круг. Поэтому лучше вместо показного безразличия постараться наладить с ребёнком дружеские отношения, даже если его поведение вас совершенно не устраивает.



Детей надо баловать

«Пожалуй я сделаю это сама.

Моему ребёнку это пока не по силам.»

Избалованным детям часто тяжело приходится в жизни. Нельзя держать единственное чадо под колпаком родительской любви – в дальнейшем это может привести к множеству проблем. Если родители убирают каждый камушек с дороги малыша, то от этого ребёнок не чувствует себя счастливее. Скорее наоборот, он ощущает себя беспомощным и одиноким. «Попробуй-ка сделать это сам, а если не получится, я тебе помогу», - вот один из вариантов мудрого отношения к своему ребёнку.



Навязанная роль

«Мой ребёнок – мой лучший друг»»

Дети готовы сделать всё, чтобы понравиться своим родителям, ведь папа и мама – главнейшие люди на свете. Дети даже готовы погрузиться в сложный мир взрослых проблем (вместо того, чтобы обсуждать интересующие вещи со сверстниками), но при этом их собственные проблемы так и остаются нерешёнными.



«Больше денег – лучше воспитание»

Любовь не купить за деньги – звучит довольно банально, это так. Часто бывает, что в семьях с невысоким достатком делают всё, чтобы ребёнок ни в чём не нуждался. Но вы не должны чувствовать угрызения совести за то, что не можете исполнить все его желания. На самом деле любовь, ласка, совместные игры и проведенный вместе досуг для ребёнка намного важнее содержимого вашего кошелька. И если разобратся , совсем не деньги делают ребёнка счастливым, а осознание того, что он для вас САМЫЙ – САМЫЙ.



Наполеоновские планы

«Мой ребенок будет ходить в бассейн, заниматься музыкой, английским, я не позволю ему упустить свой шанс»

К сожалению, дети не всегда оценивают усилия родителей. И часто блестящее будущее, нарисованное взрослыми в своём воображении, разбивается о полное нежелание ребёнка заниматься. Пока ребёнок ещё маленький и слушается взрослых, но затем . . . Желая вырваться из клетки родительской любви, он начинает выражать протест доступным ему способами: врать, пропускать занятия, это может быть, и приём наркотиков и т. д. Поэтому, заполняя день ребёнка полезными занятиями, не забывайте оставить ему немного времени для личных дел.

Слишком мало времени остаётся для воспитания ребёнка...

«К сожалению, у меня совсем нет времени для тебя»

*Взрослые часто забывают простую истину – если уж родили ребёнка, надо и время для него найти. Ребёнок, который постоянно слышит, что у взрослого на него постоянно нет времени, будет искать среди чужих людей родственные души. Даже, если ваш день расписан по минутам, найдите вечером полчаса (в этом вопросе качество важнее, количества) посидеть у кровати ребёнка, поговорите с ним, расспросите о прожитом дне, прочитайте книжку, несмотря на возраст. **Ребёнку это необходимо.***



В лучах родительского солнца



“Самые счастливые дети бывают
у счастливых родителей”
А. С. Макаренко

