

✓ Помочь ему найти дело по душе, где он бы мог проявить свои способности и не чувствовал себя

ущемлённым.

✓ Родители должны помнить, что тревогу ребенка могут вызвать любые резкие перемены в его жизни: переезды, смена воспитателей, даже перестановка мебели.

✓ Ребенку нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки.

Портрет тревожного ребенка:

Ребенок напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, он ожидает каких либо неприятностей. Его отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда он боится не самого события, а его предчувствия. Часто он ожидает самого худшего.

Ребенок чувствует себя беспомощными, опасается играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У него высокие требования к себе, он очень самокритичны. Уровень его самооценки низок.

Такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто

ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Критерии определения тревожности у ребенка:

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Куда можно обратиться за помощью?

г.Моршанск,
ул. Карла-Маркса, д. 52
doverie_morshansk@mail.ru

Всероссийский телефон

доверия:

8-800-2000-122

(бесплатный звонок с любого номера)

Тревожность младших школьников



г. Моршанск

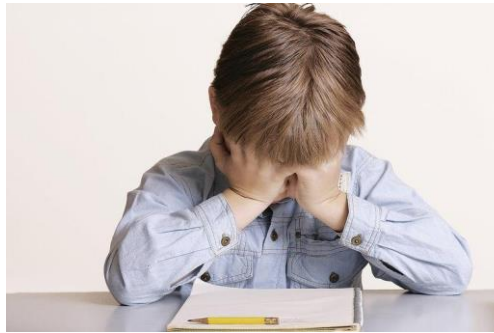
Признаки тревожности:



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 напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него 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. Неуверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Рекомендации родителям:



- ✓ Избегать состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость. Также нежелательно ставить тревожному ребенку временные рамки выполнения задания или подгонять его. Пусть лучше ребенок играет для собственного удовольствия и пользы, а не с целью выиграть.
- ✓ Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми, не приводите их в пример. Если вы хотите подчеркнуть динамику в работе ребенка над каким-то своим качеством, то лучше сравнивать его успехи с его же результатами вчера, неделю или месяц назад.
- ✓ Доверять ребёнку, быть с ним честными и принимать его таким, какой он есть.
- ✓ Для снятия излишнего мышечного напряжения рекомендуется использовать тактильный контакт с ребенком: поглаживать его обнимать и т.д., проводить упражнения на релаксацию.
- ✓ Чаще обращаться к ребёнку по

имени и хвалите его в присутствии других детей и взрослых (но так, чтобы он знал, за что). С этой целью можно отмечать достижения ребенка в специальном альбоме («Мои успехи», «Я сделал это!»). Можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных поручений (помочь маме на кухне и т.п.).

✓ Демонстрировать образцы уверенного поведения, быть во всём примером ребёнку.

✓ Не предъявлять к ребёнку завышенных требований. Если ребёнку с трудом даётся какой-либо учебный материал, лучше лишний раз помочь ему и оказать поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забывать похвалить.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания.

✓ Быть последовательными в воспитании детей. Не запрещать без всяких причин того, что разрешали раньше.

✓ Стараться делать ребёнку меньше замечаний.

✓ Использовать наказание лишь в крайних случаях.

✓ Общаясь с ребёнком, не подрывать авторитет других значимых для него взрослых людей. Например, нельзя говорить ребёнку:

«Много ваша воспитатель понимает, лучше меня слушай».