

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка –
детский сад № 232»

Консультация для родителей

«Рекомендации для родителей тревожных детей»

Подготовила: Педагог-психолог
Чабанова Жанна Михайловна

2024

Рекомендации для родителей тревожных детей.

Тревожность - повышенная склонность к переживанию эмоционального дискомфорта, беспокойству, волнению. Она может быть связана с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. Даже если все вокруг хорошо и благополучно, ребенок может испытывать фоновое ощущение предстоящей беды (страх перед неизвестностью).

Для тревожного ребенка окружающий мир - пугающий и враждебный, малыш постоянно ощущает себя подавленным, настороженно относится к окружающим и с трудом устанавливает новые контакты. Ищет поддержку и защиту в значимом близком (как правило, в матери, зачастую демонстрирует свою беспомощность, чтобы привлечь внимание. Со временем это может перерасти в заниженную самооценку, склонность к перекладыванию ответственности и несамостоятельность, стремлению занять позицию жертвы.

Тревога – это отрицательная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия.

Тревожное расстройство – это уже диагноз невротического расстройства, при котором человек часто испытывает чувство тревоги даже без всякого повода.

Что же может стать причинами повышенной тревожности у ребенка:

- переутомления и недосыпания;
- нервное напряжения;
- зависимость, в т.ч. от электронных гаджетов;
- внутренний конфликт;
- генетические особенности работы нервной и эндокринной систем;
- применение медикаментозных препаратов;
- гиперконтроль со стороны родителей, боязнь не оправдать ожидания;
- навязчивые мысли.

На что же необходимо обратить внимание родителям?

Следует обратиться к детскому психологу, если хотя бы один из факторов, перечисленных ниже, цикличен и/или часто проявляется в поведении ребенка: К особенностям тревожного ребенка относятся следующие поведенческие факторы:

- Ребенок не может долго держать внимание на чем-либо, плохо сосредотачивается.
- Любая задача вызывает беспричинное беспокойство, напряжение и/или скованность.

- Постоянное беспокойство, тремор.
- Плохая концентрация внимания.
- Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи или рук).
- Чрезмерная раздражительность и/или агрессия.
- Нарушения сна, ночные кошмары, вздрагивания.
- Нервные тики, подергивания.
- Скованность и несвойственная скромность.
- Наличие сильных страхов.
- Ребенок краснеет и смущается в незнакомой или непривычной обстановке.
- Малыш часто говорит о напряженных ситуациях, жалуется на ночные кошмары.
- Часто холодные и влажные руки. Отмечается потливость в нежаркие дни.
- Имеются проблемы с аппетитом.
- Отмечается беспокойный сон. Ребенок испытывает сложности с засыпанием, отказывается спать без света, просит родителей спать с ним.
- Часто расстраивается, не может сдержать слезы.
- Не любит браться за новое дело, не уверен в себе и своих силах.
- Боится трудностей.

Как же помочь тревожному ребенку?

- ✓ Первым делом родителям необходимо наладить обстановку в семье, создать гармоничный, спокойной микроклимат, где ребенок сможет чувствовать себя в полной безопасности.
- ✓ Далее необходимо снизить требования. Ребенок не должен бояться сделать что-то не так, а родителю надо постараться стать другом, а не наставником, особенно если случилось так, что малыш страдает повышенной тревожностью.
- ✓ Не запрещайте и не ограничивайте своего ребенка в целесообразных желаниях. Он – полноценная личность и способен сам отвечать за свои поступки.
- ✓ Не подрывайте авторитет значимых для него людей.
- ✓ Совместно найдите хобби, которое увлечет вашего ребенка. И помогите ему реализовываться в этой сфере.
- ✓ Слушайте и слышите своего ребенка. Доверие – высшая ступень в отношениях родителя и ребенка.
- ✓ Будьте честным и принимайте все особенности своего ребенка, какими бы они ни были.

Хорошим решением со стороны родителей станет работа над формированием правильной самооценки ребенка, а также максимальное содействие в ее повышении. Для этого необходимо:

- обращаться к ребёнку по имени;
- хвалить его даже за незначительные успехи (причём похвала должна быть искренней, и ребёнок должен знать, за что его похвалили).
- отмечать его в присутствии других детей.

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