

## Консультация для родителей

### «Как помочь тревожному ребенку»



**Тревожность** – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышении склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

Следует отмечать тревогу от тревожности. Если **тревога** – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то **тревожность** является устойчивым состоянием.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

Большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин возникновения тревожности кроется в нарушении детско – родительских отношений.

#### **Причины возникновения тревожности**

1. Неадекватные требования родителей (чаще всего, завышенные).
2. Противоречивые требования, предъявляемые родителями.
3. Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

#### **Как помочь ребенку преодолеть тревожность**

Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите ребенка говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из жизни в детском саду, 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 выход, увидеть положительные стороны.

Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится что-то спросить, сделать, то сделайте это вместе с ним. Так вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

Если в детском саду ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, в первый день посещения детского сада ограничьте время пребывания – не оставляйте первое время на ужин, 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.

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

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

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.

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