

## Консультация для родителей «Тревожный ребенок. Как быть?»



Дети, подобно взрослым, могут испытывать чувство тревоги. Адекватная поддержка со стороны родителей способна помочь малышу преодолеть эти эмоции. В продолжении цикла бесед «Как быть?» мы рассмотрим причины тревоги у детей, ее признаки и методы, которые могут использовать родители для помощи детям в преодолении данного состояния.

Беспокойство у детей может возникнуть по различным причинам и привести к серьезным проблемам как для самого ребенка, так и для его родителей. Родителям необходимо знать, как оказать правильную поддержку своему тревожному ребенку, избегая ухудшения ситуации своим поведением. Воспитание ребенка начинается с работы над собой, поэтому первым шагом для родителей любого ребенка должно стать установление для себя здоровых норм поведения и общения.

Причин тревожности у ребёнка может быть множество. Выделим основные группы причин тревожности для понимания, как с ними работать.

- Тревожность является обычным эмоциональным состоянием у детей и может быть вызвана множеством факторов. Некоторые из этих факторов могут быть генетическими и связаны с наследственностью. Например, если родители испытывали высокую тревожность, то их дети могут быть более склонны к этому состоянию.
- Опыт взрослых также может влиять на развитие тревожности у детей. Родители, которые переживают сильную тревогу и не умеют эффективно ее контролировать, могут передавать эти эмоции своим детям. Также взрослые могут неумышленно причинять тревогу детям своим поведением или словами.
- Социальные факторы также могут влиять на состояние тревоги у детей.

Низкий социально-экономический статус может быть связан с бедностью, недостатком доступа к ресурсам, жилищной нестабильностью и другими факторами, которые могут вызывать у детей тревожность. Изменения в семейной жизни, такие как развод, переезд или изменение состава семьи, также могут повысить уровень тревоги у детей.

Тревога у детей может проявляться по-разному, и некоторые ее признаки могут быть легко упущены родителями. Некоторые наиболее распространенные признаки тревоги у детей включают:

**Физические проявления:** дети могут жаловаться на боли в животе, головные боли, тошноту, головокружение, усталость или сонливость. Они также могут часто болеть, их иммунная система может быть ослаблена из-за постоянного напряжения.

**Поведенческие изменения:** тревога может привести к изменениям поведения, таким как избегание общества, конфликты с друзьями, отказ от участия в учебных или социальных мероприятиях, повышенная раздражительность и необоснованные эмоциональные реакции.

**Эмоциональные проявления:** дети могут стать нервными, раздражительными, переживать усиленные эмоции, такие как страх, тревогу, панику, депрессию или грусть. Они могут также стать более неуверенными и беспокойными, проявлять повышенную чувствительность к критике и критике в свой адрес.

**Сон и питание:** тревожные дети могут испытывать проблемы со сном, такие как бессонница, кошмары, ночные пробуждения. Они могут также иметь проблемы с аппетитом, избегать пищи, переедать, иметь желание постоянно есть, даже если они не голодны.

Если ребенок проявляет один или несколько из этих признаков, это может быть признаком тревоги, и родители должны обратить на это внимание. Они могут помочь своему ребенку разобраться в своих чувствах и научить его управлять своей тревогой.

Какие же рекомендации можно дать для преодоления повышенной тревожности детей дошкольного возраста?

- Мечтайте вместе с ребенком. Строите планы на ближайшее и отдаленное будущее уверенность в завтрашнем дне сделает ребенка более спокойным, исчезнут его неуверенность и страх перед будущим.
- Придумайте несколько занятий с ребенком или семейных дел, традиции, которые будут создавать «зону радости». Сделайте некоторые из этих занятий или дел регулярными, чтобы ребёнок их знал и ждал.
- У оптимистичных родителей- оптимистичные дети, а оптимизм- защита от тревожности.
- Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к вам за помощью и советом даже если детские проблемы кажутся вам несерьёзными признавайте его право на переживания дочка помогите найти выход из ситуации.

### **Полезные игры дома:**

#### **Строим домик.**

Соорудите вместе с ребенком «домик», например, оградите площадку из стульев накрыв их сверху покрывалом или занавесьте пространство под столом. Постелите внутри мягкое одеяло, даже если постройка сооружена на ковре. Такой домик создаёт ощущение защищённости и безопасности то когда потребность в защите будет удовлетворена можно разобрать домик.



#### **Спрей от привидений.**

Если ребёнок боится Того, кто живёт, появляется в темноте, то вам пригодится «волшебный спрей». Заполните водой флакон с распылителем. Наклейте

этикетку «спрей от призраков». Распылите «волшебные» защитные средства в присутствии ребенка в местах где находятся пугающие его фигуры. Затем предложите ему сделать то же самое. Эти действия сопровождается рассказом о том, как работает спрей и что будет с чудищами, если они приблизятся к вашему дому.

### **Сочини историю.**

Эта игра поможет вам лучше понять ребёнка. Сочините вместе с ребёнком историю о мальчике или о девочке, которой был очень похож на него или неё, и которого даже звали также. Пусть ребёнок начнёт рассказывать о том, как жил вымышленный герой, а вы направляйте историю, вставляя проблемные ситуации, которые актуальны для вас. Ребёнок должен описать чувства персонажа, обозначить его желание, рассказать, как герой справляется со сложной ситуацией.

### **Ты- лев!**

Предложите ребенку закрыть глаза то пусть представит льва- царя зверей сильного и могучего, уверенного в себе спокойного и мудрого «этого льва зовут, как тебя. У него твоё имя, твои глазки, твоё тело. Лев- это ты!»



Воспитание тревожного ребенка может быть сложной задачей, но это не означает, что родители должны сдаваться и усугублять ситуацию своим поведением. Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и для каждого из них требуется индивидуальный подход. При общении с тревожным ребенком необходимо проявлять терпение, понимание и поддержку, а также избегать

действий, которые могут усугубить его состояние. Если родители сомневаются в своих силах, они всегда могут обратиться за помощью к специалистам, которые помогут им разобраться в ситуации и поддержать их в воспитании ребенка.

Педагог-психолог Герасимчук Ю.В.

#### Литература:

1. Астапов В.М. Тревожность у детей. М.: ПЭР СЕ, 2008.,159 с.
2. Волковская Т. Н. Юсупова Г.Х. Психологическая помощь дошкольникам с общим недоразвитием речи. ? М.: Изд-во "Книголюб", 2004.,104 с.
3. Долгова В.И. Шумакова О.А. Инновационные технологии взаимодействия педагога-психолога с дошкольниками. ? Челябинск.: Атоксо, 2010.,115 с.
4. Костина Л.М. Коррекция тревожности методом интегративной игровой терапии// Дошкольное воспитание. Мн., 2003,№ 10 с.54-61.
- 5.Пасечник Л. Тревожный ребёнок//Дошкольное воспитание. 2007., № 9,10, 89-95 с.