

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида № 77 «Крымчаночка»
Муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым

Консультация для родителей
Тема: «Тревожный ребенок»



Симферополь, 2021г.

В наш век стрессов и неврозов не только у взрослых сдают нервы. Психологи и педиатры грустно констатируют: тревожные дети – это тоже одна из реалий нашего времени. Что это за феномен такой, в чем он проявляется и **как снизить уровень тревожности у вашего ребенка** – сегодня на сайте sympaty.net.

Такие малыши нередко несамостоятельны и беспомощны. Они боятся всего нового. У них слишком высокие требования к себе. Уровень самооценки у тревожных детей низок, часто они думают, что хуже других, что самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Тревожность проявляется почти всегда, а не только в определенных ситуациях.

Такие малыши быстро устают и не могут надолго сосредоточиться на чем-то одном. Часто во время выполнения заданий они чувствуют себя напряженно и скованно. Они стесняются новых людей и нередко краснеют. И даже по ночам этим деткам часто снятся страшные сны. И как никому другому таким деткам нужно поощрение и одобрение взрослых.

Конечно, диагноз, связанный с тревожными расстройствами, ребенку может поставить только специалист: **педиатр, детский невролог, психолог**. Наша цель — рассказать, какие симптомы и особенности поведения ребенка должны побудить вас обратиться за консультацией.

Чувство тревоги периодически испытывает любой ребенок, и это нормально. Например, когда малыш, постоянно находившийся рядом с матерью, вынужден расстаться с ней и первый раз остаться в детском саду. Детские страхи – тоже вполне естественное и объяснимое явление.

Но тревожные дети **испытывают беспокойство и страх слишком часто**, а в особых тяжелых случаях — постоянно! В этом основное и главное отличие тревожного ребенка от других детей.

Часто родители и педагоги не придают особого значения тревогам ребенка, так как тревожные дети в большинстве своем тихие, робкие, податливые и не доставляют хлопот. В группе они тихонько сидят на стульчике или в уголке, в шумных играх участия не принимают, всегда выполняют требования старших.

Почему малыш стал тревожным?

Многие специалисты считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин тревожности кроется в нарушении отношений между детьми и родителями.

- Завышенные требования родителей, не соответствующие возможностям ребенка.
- Повышенная тревожность самих родителей.
- Непоследовательность в воспитании ребенка.
- Предъявление ему противоречивых требований.
- Чрезмерная эмоциональность родителей.
- Стремление сравнивать своего ребенка с другими детьми не в его пользу.
- Авторитарный стиль воспитания в семье.
- Стремление родителей все время соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

Тревожные дети: как не пропустить проблему?

Особенности тревожных детей

- **Болезненно переносят даже кратковременное расставание** с близкими людьми, особенно с теми, к кому ребенок наиболее сильно привязан (классический пример – истерика по дороге в садик, цепляние за маму руками и ногами, не помогают никакие уговоры, что в садике интересно, что мама вечером вернется).
- Из пункта выше вытекает следующая особенность — **отказ ходить в садик, школу**, другие детские учреждения дневного пребывания.
- Ребенок может быть «прилипчивым», может **постоянно цепляться** за мать.
- **Беспокойный сон**, частые кошмары, иногда энурез.
- **Частые слезы**, в том числе и по пустяковым поводам.
- **Частые психосоматические боли**, особенно боли в животе (типичная ситуация – ребенок боится и не любит школу, по утрам, собираясь на занятия, часто жалуется на боли в животе, которые практически отсутствуют в другое время).

На это состояние у тревожных детей дополнительно **могут накладываться фобии**, когда ребенок панически, до истерики боится чего-то конкретного.

Как правило, со временем повышенная тревожность ребенка обязательно начинает **сказываться на его социальном статусе**. Возникают проблемы с социализацией и пребыванием в коллективе.

В чем это выражается?

- Тревожность и страхи мешают ребенку заниматься какой-либо деятельностью, ему **трудно сосредоточиться**, он показывает невысокие результаты в учебе.
- У него **мало или совсем нет друзей**, круг общения ограничивается семьей.
- Тревожные дети очень часто **боятся новых людей**, боятся знакомиться, вступать в разговор, даже ответ на простой вопрос преподавателя может представлять собой непреодолимое препятствие.
- Тревожный ребенок панически **боится совершить ошибку**, неправильно сделать или сказать что-то – отсюда трудности с учебой.

Как помочь тревожному ребенку?

Сначала следует понять, не привела ли к состоянию тревожности какая-то **объективная причина**. Это справедливо для случаев, когда характер и поведение ребенка изменились, а раньше вы не замечали у него симптомов повышенной тревожности.

Если в прошлом или настоящем есть какое-то **травмирующее событие** – развод родителей, болезнь или смерть кого-то из членов семьи, серьезная болезнь самого ребенка, конфликты в школе и т.д., необходима ваша совместная работа с детским психологом. Тревожные дети могут психологически «застрять» в тяжелой ситуации, поэтому им надо помочь выйти из нее и жить дальше.

Если же ничего подобного в жизни ребенка не происходило, а тревожным и робким «зайчиком-трусишкой» он был всегда, от вас потребуется терпение и настойчивое желание сделать своего малыша спокойным и счастливым.

У тревожных детей, как правило, занижена самооценка, им не хватает уверенности в себе. Поэтому любыми способами **надо эту уверенность культивировать.**

Что именно нужно делать?

- **Хвалите ребенка** за любые достижения, даже незначительные. Рисунок, аппликация, помощь по дому, рассказанное стихотворение, «четверка» за контрольную – перехвалить в случаях с тревожными детьми практически нереально.
- **Избегайте сравнения** с другими детьми.
- Почаще создавайте ситуации, где ребенок сам принимает решение. Поначалу это может быть что-то не очень важное – например, выбрать одежду, в которой он пойдет сегодня в садик, какую сказку прочитать на ночь, какой фрукт съесть на десерт. Так вы прививаете ему ощущение, что **принимать решения самому** – естественный и нестрашный процесс.
- Старайтесь достаточно времени проводить вместе с ребенком, **заниматься какими-то общими делами**, создавать свои собственные семейные ритуалы. Часто взрослым кажется, что если ребенок накормлен, одет-обут, ему покупаются новые игрушки, то вроде как и жаловаться ему не на что. А малышу может элементарно не хватать вашего внимания!

Тревожным детям очень **важно соблюдать режим дня**, вовремя ложиться спать и в целом спать достаточно (в том числе днем, если по возрасту это положено). Любое перевозбуждение, нервное перенапряжение, обилие впечатлений и дефицит отдыха способны свести на нет все ваши усилия, и ребенок снова начнет нервничать.

Стоит ли говорить, что **компьютерные игры** и просмотр по телевизору чего-то, помимо детских передач и добрых мультиков, тоже не на пользу.

Тревожные дети в наш информационно-компьютерный век часто и становятся таковыми из-за того, что постоянно видят и слышат то, что не предназначается для детской психики, играют в требующие нервного напряжения игрушки на компьютере.

Очень полезно любыми подходящими способами **снимать мышечное напряжение** у ребенка – годятся массаж, ванночки, специальные упражнения, прогулки.

Если у вашего ребенка есть **конкретные страхи**, постарайтесь скорректировать их. Как это можно сделать, мы подробно рассказывали в статье о детских страхах. Если ваши усилия не дают результата, необходимо показать ребенка специалисту.

И наконец, старайтесь **обрести и поддерживать собственное душевное равновесие**: поменьше читать негатива в Интернете, побольше вспоминать о красивом, добром, вечном, заранее «стелить соломки» там, где может быть причина для беспокойства, относиться доброжелательно к окружающим.

Тревожные дети очень хорошо **чувствуют настрой родителей** – если вы привыкли нервничать, паниковать и расстраиваться по пустякам, трудно ожидать от ребенка, что он окажется мудрее вас и сам научится расслабляться в нужную минуту.