

## Тревожные дети.

В психологии под тревожностью понимается «устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного времени», эмоциональный дискомфорт.

### Типы тревожных детей

**Невротики.** Дети с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез и т.д.).

Таким детям необходимо давать выговориться, просить родителей не заострять внимание на соматических проявлениях. Необходимо создать для ребенка ситуацию комфорта, принятия и свести к минимуму травмирующий фактор. Таким детям полезно рисовать страхи, разыгрывать их. Им поможет всякое проявление активности, например, лупить подушку, обниматься с мягкими игрушками.

**Расторможенные.** Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу хорошо вести себя в ДОО, но если это не то они становятся нарушителями. Могут специально выставлять себя на перед группой. На критику реагируют равнодушно. Своей повышенной пытается заглушить страх.



стараятся  
получается,  
дисциплины.  
посмешище  
подчеркнуто  
активностью

Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.

**Застенчивые.** Обычно это тихие, обаятельные дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чем-то спросить воспитателя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого), часто плачут из-за мелочей, переживают, если чего-то не сделали. Охотно общаются со взрослыми лично (индивидуально).

Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выходы из ситуаций, больше хвалить, признавать за ребенком право на ошибку.

не  
не



**Замкнутые.** Мрачные, неприветливые дети. Никак реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Могут быть проблемы в учебе из-за отсутствия заинтересованности и включенности в процесс. Ведут себя так, как будто ото всех ждут подвоха. Важно найти для таких детей область, которая им интересна (динозавры, компьютер и т.д.) и через обсуждение, беседы на эту тему налаживать общение.

так, как будто ото всех ждут подвоха. Важно найти для таких детей область, которая им интересна (динозавры, компьютер и т.д.) и через обсуждение, беседы на эту тему налаживать общение.

### Как помочь ребенку преодолеть тревожность (рекомендации для родителей тревожных детей)

- Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из жизни, вместе ищите выход. 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.

- 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.
- Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»
- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...
- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
- 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**

