

Дырина Светлана

Мини-книга для родителей



Как правильно воспитывать тревожного ребёнка-дошкольника

Мой Сайт <http://dompsiholog.ru> Мой mail svetadyrina1@gmail.com



В последнее время ко мне часто обращаются родители с жалобами на неуверенность, волнение ребёнка. В беседе я выявляю у ребёнка признаки повышенной тревожности. Как же родителям правильно воспитывать тревожного ребёнка?

В психологическом словаре есть следующее определение тревожности: это "индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают". Тревожность является устойчивым состоянием.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние
Мой Сайт <http://dompsiholog.ru> Мой mail svetadyrina1@gmail.com

Дырина Светлана

сопутствует ребёнку в любом виде деятельности. Но нужно различать тревожность от страхов. Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.



Причины возникновения тревожности

Каковы причины возникновения тревожности? Но большинство ученых считает, что в дошкольном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Авторы книги "Эмоциональная устойчивость школьника" Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и детским садом.
2. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными).
3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность воспитателя или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Интересен тот факт, что после развода родителей, уровень тревожности ребенка не снижается, а резко возрастает.

Тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями,

Дырина Светлана

материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.



Диагностика тревожного ребёнка

Родителям предлагается ответить, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки, отвечая на утверждения «да» или «нет»

Признаки тревожности:

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.

Дырина Светлана

19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируется количество "плюсов", чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность - 15-20 баллов.

Средняя - 7-14 баллов.

Низкая - 1-6 баллов.



Рекомендации родителям

1. Постарайтесь создать в семье доброжелательные отношения. По возможности, супруги, не конфликтуйте между собой на глазах у ребёнка.

2. Будьте последовательны в воспитании ребёнка. Постарайтесь договориться со старшим поколением о единых требованиях в воспитании ребёнка.

3. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

4. Старайтесь делать ребёнку как можно меньше замечаний.

5. Используйте наказание лишь в крайних случаях. При наказании не унижайте ребёнка.

6. Будьте примером для своего ребёнка, демонстрируйте уверенное поведение.

7. Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований. Учитывайте возможности ребёнка, не требуйте того, что он не может выполнить. Если ребенку с трудом дается какое-либо задание, лучше помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

8. Не сравнивайте ребёнка с окружающими. Чаще хвалите ребёнка, чтобы он знал за что.

9. Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.

Дырина Светлана

10. Чаще используйте тесный контакт (поглаживание, массаж) упражнения на релаксацию, прогулки, водные процедуры.

11. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.

12. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

13. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

14. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Удачи, дорогие родители, в воспитании детей!





Светлана Дырина

Педагог-психолог,
практикующий детский
психолог, эксперт по детско-
родительским отношениям.

Руководитель духовно-
нравственного направления
института практической
психологии «Сириус».

Мастер рейки. Целитель.

Стаж работы 20 лет.

г. Кемерово

Приглашаю вас, мои дорогие, на мой сайт

Мой Сайт

<http://dompsiholog.ru>

Канал на Youtube

<https://www.youtube.com/channel/UCAP0aC1IbN7Z7hMySpJ8Qow>

Мой mail

svetadyrina1@gmail.com

skyp svetlana_dyryina

т. 89134352464