

Если ваш ребенок тревожный

Тревожный ребенок, какой он?

Главная особенность тревожного ребенка – это излишнее *волнение и чувствительность*.

У тревожного ребенка наблюдается повышенная впечатлительность, пониженное настроение и постоянное предчувствие угрозы и опасности.

В коллективе такой ребенок робкий, послушный, обладает хорошим самоконтролем, добросовестный.

В отличие от других детей, тревожный ребенок чаще плачет, грустит, просит прощения, говорит правду. Выглядит осторожным и напряженным. Думает о неприятном событии, остается один, разговаривает сам с собой.

Чувствуя себя в общении не очень уверенно, для снятия напряжения такие дети могут грызть ногти, тереть волосы, кусать губы.

Лучший отдых для них – это сон. Сновидения помогают им разрядить страх, тревогу и беспокойство.

Тревожный ребенок эффективно использует замещающую активность:

- ✓ рисует, пишет, читает;
- ✓ играет;
- ✓ мечтает, представляет.

Он способен снизить уровень своей тревоги через конкретные физические или умственные действия, которые могут организовать взрослые, окружающие такого ребенка.

Как помочь тревожному ребенку.

Работа с тревожным ребенком занимает достаточно длительное время.

Проводить работу с тревожными детьми необходимо в трех направлениях:

- ✓ повышение самооценки,
- ✓ обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях,
- ✓ снятие мышечного напряжения.

Рекомендации:

1. Принимайте ребенка таким, какой он есть.
2. Будьте последовательны в своих действиях, соблюдайте правила и традиции своей семьи.
3. Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить. Если ребенку трудно дается какое-либо действие, лучше помогите ему и окажите поддержку.
4. При достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить ребенка. Ваша похвала должна быть искренней. Ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили.
5. Доверяйте ребенку.
6. Будьте с ним честным, потому что дети остро реагируют на фальшь.
7. Чаще обнимайте, тревожному ребенку очень важен телесный контакт. Так он чувствует себя в безопасности.
8. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.
9. Создайте ребенку атмосферу тепла и доверия, это позволит раскрыть все его многочисленные таланты.
10. Включение тревожного ребенка в любую новую игру или деятельность должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами, посмотрит, привыкнет, и когда сам захочет, начнет действовать.

С уважением
педагог – психолог
Логвиненко Елена Геннадьевна