

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 1» г. Всеволожска

## **Консультация родителям**

### ***Рекомендации родителям тревожного ребёнка»***

Подготовила: педагог-психолог  
Мария Владимировна Гагулина

Требования взрослых, которые ребёнок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют тем самым у него ощущение собственной незащитности перед опасностями мира. Всё это отнюдь не способствует нормальному развитию ребёнка, реализации его творческих способностей и мешает его общению с взрослыми и сверстниками.

Иногда «неподготовленные» родители, узнав о возникновении у ребёнка каких-либо страхов, принимают неправильную позицию. Они начинают либо уговаривать ребенка, чтобы он не боялся, либо высмеивать его. И то, и другое может только способствовать усилению страха.

### **Советы:**








**1.** Полезно снизить количество замечаний. Родителям желательно попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребёнку. Вечером надо перечитать список. Скорее всего, станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребёнку.

**2.** Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: ("Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя!"). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

**3.** Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребёнку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

**4.** Родители тревожного ребёнка должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится ещё больше, а это приводит его к стрессу.

### **Рекомендации:**

-  Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребёнку: «Бабушку лучше не слушай!»)
-  Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребёнку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
-  Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.
-  Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
-  По возможности контролируйте свои реакции на различные жизненные обстоятельства. Учитывайте только необходимым мерам безопасности. Не представлять ребёнку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу подстерегают несчастья.
-  Не превращать жизнь ребёнка в постоянную борьбу за достижения. Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он ваш. Постоянные опасения, тревога не помогут, а скорее помешают ему добиться чего-то значительного в жизни.
-  Иногда дети не говорят прямо о своих тревожных ощущениях. Они шумно ведут себя, стараются привлечь внимание детей и взрослых клоунскими или хулиганскими выходками. Им необходимо понимание и сочувствие, а достигают они своим поведением прямо противоположного результата.

- ✚ Некоторые дети рассказывают фантастические, вымышленные истории о самом себе. Или постоянно просят помощи взрослых, пытаются занять их исключительно своей особой. Другие проявляют чрезмерное дружелюбие к взрослым, слишком озабочены тем, чтобы завоевать одобрение и симпатии окружающих. Со всеми всегда соглашаются. Иногда взрослых устраивает последний вариант поведения — старание ребенка заслужить признание окружающих. Но ведь эта эмоциональная зависимость может сохраниться и когда ребёнок вырастет.
- ✚ Чаще используйте телесный контакт, обращайтесь к ребёнку по имени.
- ✚ В сложных ситуациях не стремитесь всё сделать за ребёнка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- ✚ Если ребёнок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребёнок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.
- ✚ Заранее готовьте тревожного ребёнка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.
- ✚ Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребёнка, описывая предстоящие трудности в чёрных красках.
- ✚ Делиться своей тревогой с ребёнком 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 в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...
- ✚ Важно научить ребёнка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- ✚ Сравнивайте результаты ребёнка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
- ✚ Учите ребёнка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счёт и т. д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- ✚ Помочь ребёнку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т. е. телесного контакта.
- ✚ Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании творческого мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Творчество — состояние спокойного человека.

У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

#### **Источники:**

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – СПб.: Союз, 1997. – 225 с.
2. [https://vk.com/@centr\\_pomoochi\\_detjam\\_1-trevozhnyi-rebenok-rekomendacii-roditelyam](https://vk.com/@centr_pomoochi_detjam_1-trevozhnyi-rebenok-rekomendacii-roditelyam)