

Шпаргалка для родителей или правила общения с тревожными детьми

*Уважаемы родители, знаете ли Вы, что
тревожность ребенка – во многом продукт
воспитания!*



Тревожность – 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 не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности.

Физические симптомы тревожности:

- ♥ учащенное сердцебиение;
- ♥ усиленное потоотделение;
- ♥ расстройство желудка;
- ♥ частое мочеиспускание или понос;
- ♥ головокружение; одышка;
- ♥ дрожь;
- ♥ мышечное напряжение;
- ♥ головные боли;
- ♥ усталость;
- ♥ бессонница.

Критерии тревожности

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Источники тревожности

- ♥ несоответствие детей престижным устремлениям родителей;
- ♥ различные виды семейного неблагополучия;
- ♥ тревожность самих родителей;
- ♥ эмоциональное неблагополучие родителей;
- ♥ отношение матери к детям;
- ♥ непредсказуемость поведения родителей;
- ♥ неудовлетворенность родителей своей работой, жилищными условиями, материальным положением;
- ♥ неудовлетворенность успеваемостью;
- ♥ ожидание со стороны родителей наказания, выговоров, недовольного разочарования, снисходительности, равнодушия;



- ♥ тревожность нередко выступает в качестве основного мотива общения, порождая зависимость от сверстников;
- ♥ тревожные дети часто воспринимают группу сверстников как ненадежную, доминантную, отвергающую;
- ♥ не столько особенности общения влияют на возникновение тревожности, сколько тревожность определяет характеристики такого общения.
- ♥ конфликтность, грубость, нетактичность поведения педагога;
- ♥ непрофессиональное поведение педагога.

Признаки тревожности

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 и скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о возможных неприятностях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что снятся страшные сны.
9. Руки обычно холодные и влажные.
10. 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 братья за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.



За каждый ответ «да» начисляется 1 балл.
Суммируйте количество “плюсов”, чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность – 15-20 баллов;
Средняя тревожность – 7-14 баллов;
Низкая тревожность – 1-6 баллов.

Родители, помните!

- ♥ Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- ♥ Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- ♥ Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- ♥ Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- ♥ Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- ♥ Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- ♥ Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
- ♥ Будьте последовательны в воспитании ребенка.
- ♥ Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
- ♥ Используйте наказание лишь в крайних случаях.

Не унижайте ребенка, наказывая его.

- ♥ Не подгоняйте ребенка флегматического и меланхолического типов темперамента, давайте ему возможность действовать в привычном для него темпе.
- ♥ При общении не подрывайте авторитет других значимых для него людей, например, не говорите ребенку: «Много ваши учителя понимают!»
- ♥ 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.



Уважаемые, родители!

Если Вы не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.



Использованы материалы сайтов:
<http://rudocs.exdat.com>;
<http://www.vseodeti.shkax.ru>;
<http://www.psyoffice.ru>.