



Муниципальное бюджетное дошкольное
Образовательное учреждение «Детский сад №12
«Буратино» общеразвивающего вида

г. Нурлат Республика Татарстан

Консультационный центр «Первые шаги»



Консультация для родителей

«Если ваш ребенок тревожный»

**Консультант КЦ, педагог-психолог
Иванова Виктория Александровна**

2021 г.

Консультация для родителей «Если ваш ребенок тревожный»

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают.

Одной из отличительных черт **тревожных** детей является их чрезмерное беспокойство. Причем иногда они боятся даже не самого события, а его предчувствия.

Чаще всего **тревожность развивается тогда**, когда **ребенок** находится в состоянии (*ситуации*) внутреннего конфликта. Он может быть вызван: негативными требованиями, предъявляемыми к **ребенку**, которые могут унижить или поставить в зависимое положение; неадекватными, чаще всего завышенными требованиями; противоречивыми требованиями, которые предъявляют к **ребенку родители** и/или образовательное учреждение.

Как показывает практика, формирование детской **тревожности** является следствием неправильного воспитания **ребенка**. Так, например, **родители тревожных** детей зачастую предъявляет к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для **ребенка**. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем **ребенке**. Завышенные требования **родителей** могут быть связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, **родители**, не желая видеть в своем **ребенке «неудачника»**, заставляют того работать сверх меры. Также нередки случаи, когда **родители** сами являются высоко **тревожными**, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу. От чего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. **Ребенок таких родителей** лишен возможности учиться на собственных ошибках.

Родителям тревожного ребенка следует быть последовательными в своих действиях, поощрениях и наказаниях. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания. Не менее важно выработать единый подход к **ребенку и родителей**.

Для снятия излишнего мышечного напряжения **родителям тревожных** детей рекомендуется использовать тактильный контакт с **ребенком**: поглаживать, обнимать и т. д.

Родители должны помнить, что **тревогу ребенка могут вызвать любые резкие перемены в его жизни**: переезды, смена воспитателей, даже перестановка мебели.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности **ребенка и снижению уровня тревожности**.

Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки, почаще выходить на природу.

Поскольку у **тревожных** детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать. То хорошо иметь дома собственных животных.

ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте **ребенка с окружающими**.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки **ребенка**, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к **ребенку по имени**.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером **ребенку**.
7. Не предъявляйте **ребенку** завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании **ребенка**.
9. Старайтесь делать **ребенку** как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказания лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте **ребенка**, наказывая его.