

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Детский сад №17 «Буратино»



Консультация для родителей

на тему: «Если ваш ребенок тревожный»

Педагог-психолог: Алиханова Эйнара Гасановна

г. Каспийск 2024 г.

Здравствуйте, уважаемые родители!

Сегодня мы поговорим о том, что часто скрыто за тихим поведением, робкими взглядами, долгими раздумьями наших малышей —
о детской тревожности.

Важно понять: тревожность — это не просто "пугливость" или "неуверенность". Это состояние, когда ребёнку трудно справиться с внутренними переживаниями.

И именно от наших действий зависит, станет ли тревожный ребёнок уверенным в себе человеком или его страхи укрепятся.

1. Как проявляется тревожность у детей?

Основные признаки:

- Частые страхи (боится темноты, оставаться один, новых людей)
- Повышенная застенчивость
- Частые жалобы на боли в животе, головные боли перед важными событиями
- Постоянное беспокойство ("А вдруг я не успею? А вдруг ты уйдёшь?")
- Трудности в принятии решений ("Я не знаю, я боюсь ошибиться")
- Склонность к слезам без видимой причины

Важно:

Тревожный ребёнок — это ребёнок, который часто "живёт в ожидании беды".

2. Откуда берётся тревожность?

Основные причины:

- **Семейная атмосфера тревожности**
(если родители сами часто беспокоятся, тревожатся, контролируют)
- **Избыточные требования**
(ожидания, что ребёнок будет "самым лучшим", "всё сделает правильно")
- **Недостаток поддержки**
(ребёнок не чувствует, что его принимают с любыми успехами и неудачами)
- **Негативный опыт**
(публичные ошибки, наказания, высмеивание)
- **Особенности темперамента**
(у некоторых детей врождённая чувствительность выше)

3. Как родителям помочь тревожному ребёнку?

1. Принятие и поддержка

- Чаще говорите:

"Я рядом",
"Я верю в тебя",
"У тебя получится".

- Показывайте, что любите ребёнка не за успехи, а просто за то, что он есть.

2. Упрощение задач

- Делите большие задачи на маленькие шаги.
- Вместо "Сделай всё сам!" — "Давай начнём вместе".

3. Хвалить за попытку, а не только за результат

- Например:

"Ты молодец, что попробовал!"
Даже если не получилось идеально.

4. Давать право на ошибку

- Рассказывайте, что ошибки — это нормально.
- Приводите примеры из жизни: как взрослые тоже ошибаются и учатся.

5. Работать с режимом дня

- Устойчивый режим помогает снизить уровень тревоги.
- Меньше неожиданностей — больше ощущения безопасности.

6. Учить справляться с эмоциями

- Простые техники: глубокое дыхание, сжатие-расслабление кулачков, обнимание мягкой игрушки.

4. Чего стоит избегать?

- Излишней опеки ("Не трогай, не ходи, упадёшь!")
- Сравнения с другими ("Вот Катя совсем не боится!")

- Унижения чувств ("Ну что ты опять ревёшь из-за ерунды!")
- Постоянного запугивания ("Будешь плохо себя вести — заболеешь/потеряешься")

Важный принцип:

Тревожный ребёнок нуждается в уверенном, спокойном взрослом рядом.

5. Когда нужна помощь специалиста?

Если тревожность:

- мешает ребёнку общаться с детьми,
- проявляется в отказах ходить в детский сад,
- вызывает частые соматические жалобы (боли, недомогания без причины),
- сопровождается паническими реакциями,

обязательно стоит обратиться к психологу.

Ранняя помощь позволяет избежать серьёзных проблем в будущем.

Завершение консультации

Итог:

Тревожность ребёнка — это сигнал о том, что ему особенно нужна поддержка, понимание и уверенность рядом.

Наша любовь и терпение способны подарить ребёнку самое ценное чувство:

"Я справлюсь. Мне можно ошибаться. Я не один."

Фраза дня для родителей:

«Когда мы верим в ребёнка, он начинает верить в себя.»