



КОНСУЛЬТАЦИЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА «ТРЕВОГА И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА»

Здоровый и веселый ребенок.

Эти два понятия всегда стоят рядом.

**Здоровье кажется неполным, если ему не сопутствует бодрое настроение,
жизнерадостность, оптимизм,
а присутствует ощущение опасности, тревога.**





ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ ТРЕВОГИ МОГУТ БЫТЬ РАЗНЫМИ:

Иногда она возникает еще до появления ребенка на свет, при неблагоприятных воздействиях, которые перенесла мать во время беременности.

Будет ли проявление тревоги кратковременным или затянется надолго, станет она ярко выраженной или незначительной, наконец, самое главное, вырастет ли из тревожного ребенка спокойный взрослый человек – это зависит от условий жизни, правильного поведения окружающих взрослых, родителей.

Даже маленького ребенка не всегда удастся оградить от неприятных впечатлений, переживаний.

Тревожные дети отличаются тем, что впечатления, которые для здорового ребенка проходят бесследно, у них вызывают сильную реакцию тревоги. Тревога угнетает ребенка, подавляет его активность, инициативу и нередко делает беспомощным.



ПРОЯВЛЕНИЕ ДЕТСКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

- Тревожные дети бывают, то слишком веселы, много говорят, быстро и суетливо двигаются, то расстроены и даже угнетены, безучастны, вялы;
- Они могут быть замкнутыми, обидчивыми, избегают общих игр;
- Им очень мешает неуверенность в себе: они боятся, что не справятся с порученным делом, получают плохую отметку, опоздают в детский сад, школу;
- Для них тягостны любая перемена обстановки, любое переключение с привычного образа жизни на непривычный. черты упрямства, негативизма (стремление делать противоположное тому, о чем их просят) могут проявляться у всех детей, однако у тревожного ребенка они длительны и значительно выражены;
- Самый тонкий показатель состояния нервной системы – сон; тревожные дети засыпают с трудом, сон их чуток и прерывист; они часто вскрикивают, беспокойно ворочаются, их пугают страшные сновидения.



СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА

- 1. Способствуйте повышению самооценки ребенка: чаще хвалите его (даже за небольшие достижения), больше доверяйте ребенку;**
- 2. Чаще используйте телесный контакт: психологами доказано, что 8-10 объятий родителями ежедневно помогают ребенку чувствовать себя гораздо счастливее и спокойнее, быстрее и менее болезненно преодолевать трудности и тревоги жизни, становиться более ответственными;**
- 3. Не сравнивайте ребенка с окружающими;**
- 4. Не привлекайте тревожных детей к различным видам деятельности соревновательного характера или «на скорость»;**
- 5. Не подгоняйте тревожных детей, давайте им возможность действовать в привычном для них темпе;**



6. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний;
7. Не заставляйте ребенка заниматься незнакомыми видами деятельности — пусть он сначала просто посмотрит, как это делают другие;
8. Будьте последовательны в своих действиях: не запрещайте ребенку без веских причин то, что вы разрешали раньше;
9. Демонстрируйте образцы уверенного спокойного поведения, будьте примером для своего ребенка;
10. Обучайте ребенка умению управлять собой в конкретных наиболее волнующих его ситуациях (знакомство, просьба о помощи, выражение благодарности, отказ, победа или проигрыш).

**ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО, НЕСМОТЯ НА ВСЕ УСИЛИЯ,
ВЫ ВСЕ ЖЕ НЕ СПРАВЛЯЕТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ
САМОСТОЯТЕЛЬНО – ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ
(ВРАЧУ-ПСИХОТЕРАПЕВТУ, ПСИХОЛОГУ).**