

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

1. Нельзя угрожать своим детям невыполнимыми наказаниями: «Замолчи, а то рот заклею!», «Уйду от тебя!», «Убью тебя!».
2. Необходимо ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи.
3. Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.
4. Родители тревожного ребенка должны быть единокорными и последовательными, поощряя и наказывая его.
5. Полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Эти упражнения на релаксацию могут быть полезны и для родителей. Желательно выполнять их вместе с ребенком, тогда он будет делать их правильно.



*Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Березовский районный комплексный центр социального обслуживания населения»*

Директор учреждения

Елена Сергеевна Горбунова

8 (34674) 2-22-80

Отделение психологической помощи гражданам

Заведующий отделением

Семенова Светлана Васильевна

8 (34674) 2-70-05

Специалисты по работе с семьей

Витязева Наталья Вячеславовна

Соловьева Анна Владимировна

Ксенюк Евгения Вадимовна

8 (34674) 2-70-13

Психологи

Михеева Юлия Георгиевна

Денисова Валентина Петровна

Атаманчук Ольга Юрьевна

8 (34674) 2-70-13

Email: berkcson@admhmao.ru

Официальный сайт учреждения:

<http://brkcson.rf>

628140, ХМАО—Югры, Березовский район,

г.п. Игрим, ул. Строителей, д.8

Часы работы

Пн. с 9.00 – 18.00ч.

Вт.- пт. С 9.00-17.00ч.

Составил психолог

Атаманчук Ольга Юрьевна

Департамент социального развития Ханты-Мансийского автономного округа—Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Березовский районный комплексный центр социального обслуживания населения»



Буклет для родителей «Тревожность детей»



ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ:

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит.

Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности.

Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы).

У тревожных детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шуметь, предпочитает не обращать на себя внимание окружающих.



ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Психологи заметили, что школьное обучение (познание нового, проверка полученных навыков и умений) всегда сопровождается повышением тревожности у детей. Более того, некоторый оптимальный уровень тревоги активизирует обучение, делает его эффективнее. Здесь тревога—фактор мобилизации внимания, памяти, интеллектуальных способностей. Но когда уровень тревожности превышает этот оптимальный предел, человека охватывает паника.

Стремясь избежать неуспеха, он устранивается от деятельности, либо ставит все на достижение успеха в конкретной ситуации и так изматывается, что «проваливается» в других ситуациях. И все это усиливает страх неудачи, тревожность возрастает, становясь постоянной



Причины повышенного уровня тревожности дошкольников и младших школьников:



- Нарушение детско-родительских отношений.
- Неудовлетворенность родителей своей работой, материальным положением и жилищными условиями.
- Столкновения ребенка с требованиями обучения и кажущейся невозможностью им соответствовать.

Причем большинство первоклассников переживают не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, родителями, сверстниками.

