

«Тривожна дитина»

Тривожних дітей в наш час і в дитячому садку і в школі чимало. Це окрема категорія дітей, які потребують особливої уваги, тому що найчастіше, дорослі цих дітей не помічають, на вигляд вони часто спокійні, тихі "безпроблемні" і "зручні". Саме тому швидше звернуть увагу на агресивну чи гіперактивну дитину, тому що ці доставляють багато проблем і незручностей.



Тривожні діти - це діти, які схильні відчувати підвищене занепокоєння в різних життєвих ситуаціях, в тому числі і тоді, коли приводу для цього немає.

Своє занепокоєння вони переживають в собі, не напоказ.

ТРЕВОЖНУ ДИТИНИ МОЖНА ВПІЗНАТИ ЗА НАСТУПНИМИ ОЗНАКАМИ:

- часто турбується;
- часто ніяковіє і соромиться;
- легко засмучується, часті сльози на очах;
- боїться труднощів, нових починань;
- дуже напружений тілесно: обличчя, шия, плечі;
- бувають розлади шлунка;
- проблеми зі сном і апетитом;
- безконтрольний нав'язливий руху (гризе нігті, волосся, колупається в пупку і ін.)

ВИДІЛЯЮТЬ ОСНОВНІ ПРИЧИНИ (але це не всі причини):

- завищені вимоги батьків до можливостей своєї дитини;
- підвищена тривожність самих батьків;
- непослідовність батьків при вихованні дитини;
- прагнення батьків порівнювати досягнення своєї дитини з досягненнями інших дітей;
- авторитарний стиль виховання в сім;
- гіперсоціальність батьків - прагнення все зробити правильно, у всьому відповідати загальноприйнятим стандартам і нормам.

Що робити?

1. Підвищувати самооцінку.

- Важливо порівнювати дитину ні з іншими дітьми, а з самим собою вчорашнім;
- Постійно відмічати успіхи дитини, краще це зробити наочно, щоб дитина бачила і пам'ятала про них (наприклад у вигляді таблиці чи колажу);
- Включати в процес виховання творчість та гру. Наприклад, сказати дитині «Уяви, що варто з'їсти чарівну цукерку і в тебе з'являться суперсили!» Хай дитина сама придумає, які саме.

2. Знімати напругу.

- Дуже важливі для тривожної дитини тілесний контакт та фізична активність: масаж, дихальні вправи, заняття йогою;
- Також активні фізичні ігри з близькими та рідними, з якими дитина відчуває себе розкуто.

3. Пам'ятати про стабільність:

- Дуже важлива передбачуваність - майбутній день потрібно спланувати і заздалегідь обговорити з дитиною;
- Використовуйте сімейні ритуали та традиції, вони створюють атмосферу безпеки та спокою.

4. Вчимо висловлювати почуття:

- Тут на допомогу приходять гра і творчість. Корисно малювати емоції і програвати ситуації, які турбують дитину: висловлюючи в грі страх, злість, радість і т.д.;
- Весело і корисно грати з лицем: кривлятися, надувати щоки, розфарбовувати обличчя аквагримом.

