

Всеобуч на тему: Родительское собрание «Взаимодействие с тревожными детьми» (5-8 классы)

Цели:

- Обсудить с родителями проблему тревожности у детей;
- Обобщить знания родителей о влиянии тревожности на психическое развитие ребенка;
- Познакомить родителей со способами коррекции и профилактики тревожного состояния.

Задачи:

Образовательные: познакомить родителей с понятием «*повышенная тревожность*», научить практическим приемам коррекции тревожности у детей.

Воспитательные: помочь выработке правильного стиля семейного воспитания во избежание формирования тревожного поведения у детей.

Информационные: знакомство родителей с перечнем литературы, отражающей проблемы повышенной тревожности у детей.

- Что такое детская тревожность?
- По каким причинам она возникает, и какой вред несет психическому развитию ребенка?

Как устранить **тревожность** у ребенка и предотвратить ее и социальном поведении подрастающего поколения. По данным ежегодных государственных докладов "О положении детей в Российской Федерации" количество детей, страдающих нервно-психическими заболеваниями, все увеличивается. Устойчивая **тревожность** относится к числу наиболее частых поводов обращения **родителей к психологу**, при этом в последние годы количество таких обращений существенно возросло.

В стране выросло число семей, неблагополучных в экономическом, психологическом, педагогическом аспектах.

Сегодня существует тенденция роста неполных семей и семей с одним ребенком. При этом замечено, что наиболее подвержены развитию **тревожности** единственные дети в семье, которые становятся центром **родительских забот и тревог**. В семьях, где присутствует эмоциональное напряжение, также создаются условия для развития **тревожности у ребенка**. Дети среднего школьного возраста очень чувствительны к конфликтным отношениям **родителей**.

Обусловлена **тревожность** склонностью к беспокойству и волнениям, приходящим к ребенку извне, из мира взрослых, из системы тех отношений, которые задаются **родителями в семье**, учителями, детьми в межличностном взаимодействии.

Тревожность следует отличать от **тревоги**: **тревога** - это эпизодические проявления беспокойства и волнения, а **тревожность** является устойчивым состоянием. Например, ребенок волнуется перед выступлением на празднике или перед ответом на уроке. Но так случается не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это проявления **тревоги**. Если же состояние **тревоги** повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответах на занятиях, общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), то следует говорить о **тревожности**.

«**тревожность** – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности». (А. М. Прихожан)

«**тревожность** – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и **тревогу** в специфических социальных ситуациях». (Р. С. Немов)

Что же является причинами возникновения и закрепления **тревожности у детей**?

- отсутствие у детей ощущения физической безопасности;
- отвержение и враждебность, демонстрируемые взрослыми;
- ребенок, как зеркало, отражает **родительские тревоги**;
- к ребенку предъявляются завышенные требования;
- неблагоприятные микросоциальные и бытовые условия;
- потеря любви (*любви матери, расположения сверстников*);
- неспособность овладеть средой. Происходит это, когда ребенок чувствует, что не может справиться с проблемами, которые выдвигает среда.
- возникновение **тревоги** в состоянии переживания, возникающее при наличии препятствия к достижению желаемой цели или сильной потребности.

Влияние телевидения на **детскую** психику огромно и порой негативно.

Специалисты считают, что в среднем школьном возрасте более **тревожны мальчики**, а после 13 лет - девочки. При этом девочки волнуются в основном из-за взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание.

Существует мнение, что учебная **тревожность** начинает формироваться уже в младшем школьном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы учителя, так и завышенные требования к ребенку со стороны **родителей**, постоянные сравнения его с другими детьми.

Для **тревожных** детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления **тревоги** они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Таким образом, **тревожность** отражается на всех сферах жизнедеятельности ребенка, заметно ухудшая его самочувствие и осложняя отношения с окружающим миром. При этом причины формирования высокого уровня **тревожности как в природных**, генетических факторах развития психики ребенка, так и – причем в большей степени – в социальных. Если первые факторы формирования **тревожности** трудно поддаются коррекции, то для коррекции социальных факторов вполне возможно создать соответствующие условия, чтобы преодолеть развитие высокого уровня **тревожности в детском возрасте**.

- Уважаемые **родители**, хотели бы вы узнать, какие вы **родители** и существует ли риск для вашего ребенка «*приобрести*» **тревожность**? Я предлагаю вам два небольших игровых теста. Р
- **Упражнение 1 – «Похвала».**

Конечно, повысить самооценку за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно хвалить ребенка даже за незначительные успехи, причем делать это искренне! Ведь в любой ситуации можно найти повод, чтобы отметить достижения своего ребенка.

Родителям предлагаются ситуации, когда необходимо найти за что и как похвалить ребенка.

Упражнение 2– «Комплименты».

Очень поможет игра «Комплименты», если в неё играть всей семьёй. А ещё хорошо дома оформить «Цветик-семицветик» - в центре которого разместить фотографию ребенка, а на цветных лепестках – результаты, которыми он гордится.

Предлагается нарисовать цветик-семицветик и написать успехи ребенка.

Упражнение 3 – «Камушек в ботинке».

Для обучения управлению своим поведением придумано хорошее упражнение – «Камушек в ботинке».

Как правило, **тревожные** дети не сообщают открыто о своих проблемах, а иногда и тщательно скрывают их. Поэтому, если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Привлечь ребенка к обсуждению того, что его волнует, можно с помощью простого приема. «Помнишь, как однажды тебе попал камушек в ботинок? Как сильно он мешал? А когда мы его вытряхнули, оказалось, что он такой маленький! Когда мы чем-то взволнованы, озабоченны, у нас в душе происходит то же самое. Если мы сразу вытащим этот маленький вредный камушек, то неудобство сразу исчезнет! А если его оставить – то возникнут проблемы, и немалые (*помнишь, как ты сильно натер ногу*) Поэтому всем людям- и взрослым, и детям – полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Давай договоримся, если кто-то из нас скажет: «У меня камушек в ботинке», мы сразу поймём друг друга и сможем об этом поговорить». Когда ребенок научится распознавать собственные эмоции и говорить о них, половину проблемы **тревожности** можно будет считать решенной.

И, наконец, чтобы научить детей произвольному мышечному расслаблению, предлагается разучить несколько релаксационных игр.

- А сейчас попытаемся определить портрет **тревожного ребенка**.

Все, что характерно для **тревожных взрослых**, можно отнести и к **тревожным детям**. Обычно это очень неуверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в **школе**, стараются точно выполнять требования **родителей** и учителей - не нарушают дисциплину, работают на уроках, выполняют домашние задания. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Для того чтобы определить **тревожного ребенка**, психологи советуют присмотреться и понять: характерны ли для поведения ребенка следующие признаки?

Критерии определения тревожности у ребенка

- Постоянное беспокойство.
- Трудность, иногда даже невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
- Мышечное напряжение (*например, в области лица, шеи*).
- Раздражительность.
- Нарушение сна.

Можно предположить, что ребенок **тревожен**, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

- Исследователи выделяют несколько уровней **тревожности у детей школьного возраста**: низкий, средний и высокий. При высоком уровне **тревожности у ребенка**

родителям советуют обратиться за помощью к психологу, а средний и низкий уровни **тревожности родители** могут устранить самостоятельно, но с оказанием консультативной помощи психолога. Низкий уровень **тревожности** легче поддается коррекции в условиях семьи и **детского сада**, нежели средний и высокий. Также **родители** имеют возможность предотвратить возникновение **тревожности у ребенка**.