

Государственное бюджетное учреждение Новосибирской области
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

Мастер – класс
**«Тревожный ребёнок.
Рекомендации для родителей»**



**Макарушкина Елена Викторовна,
педагог-психолог**



Задание «Продолжите фразу»

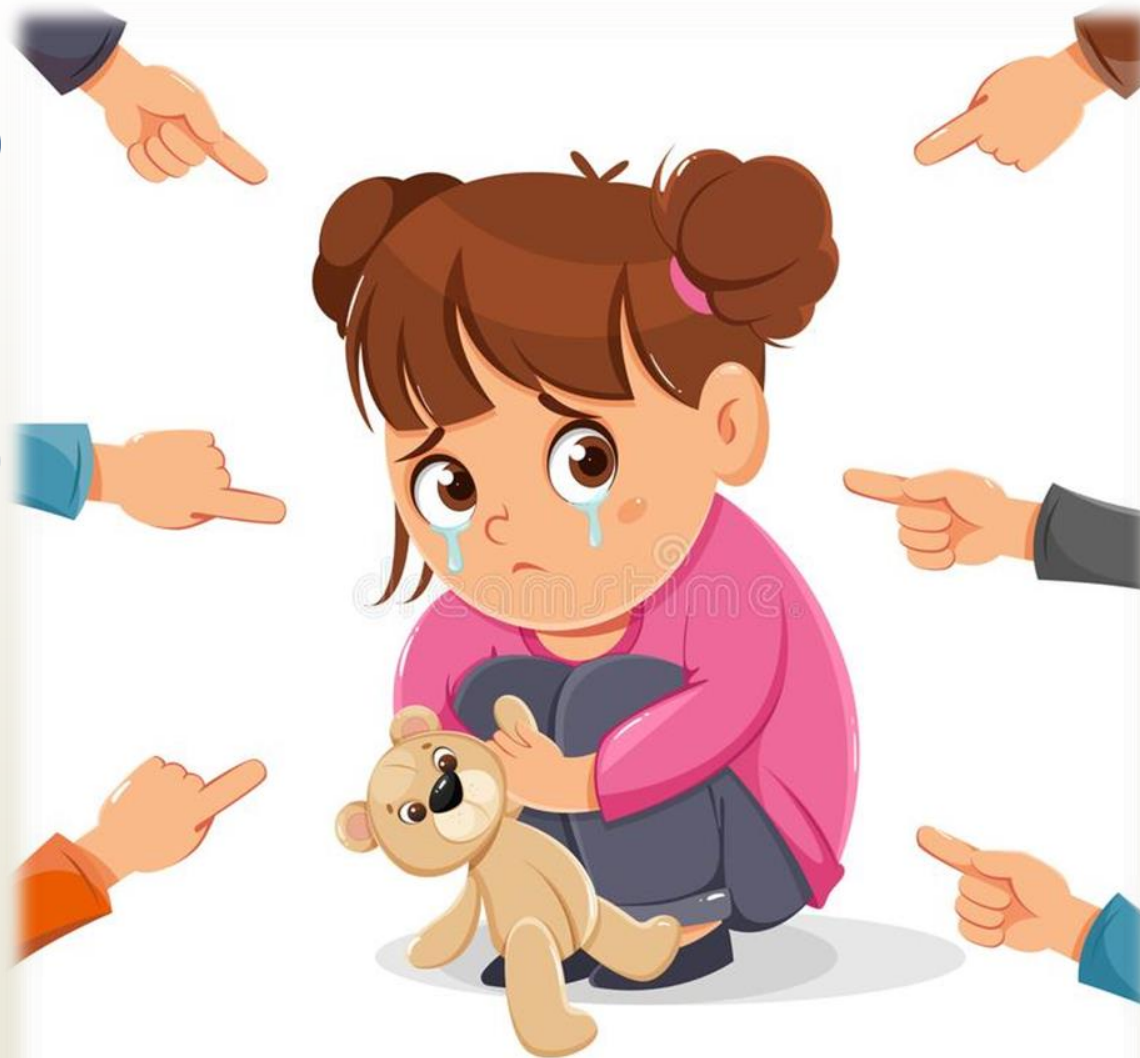
- Для меня, моя семья-это...
- Традицией нашей семьи стало/было...
- Счастливая семья – это...
- Любимая игра моего ребенка – это
- Любимое занятие в нашей семье ...

Портрет тревожного ребенка

тяжело переносит
ожидание

во время выполнения
заданий очень
напряжён

плаксивый



трудно
сосредоточиться

смущается чаще
других

засыпает с трудом,
спит беспокойно

Причины детской тревожности :

1. Биологические: протекание беременности и родов;
развитие ребенка в первые годы жизни.
2. Особенности воспитания:
 - наличие тревожности у родителей
 - стиль воспитания
3. Изменение жизненной ситуации: переезд,
развод, СВО.



На тревожность детей влияет стиль воспитания

- Демократический стиль

Эффективный стиль воспитания — адекватные требования + уважение к потребностям

- Индифферентный стиль

Катастрофичный вид воспитания — отсутствие требований + игнорирование потребностей

- Либерально-попустительский стиль

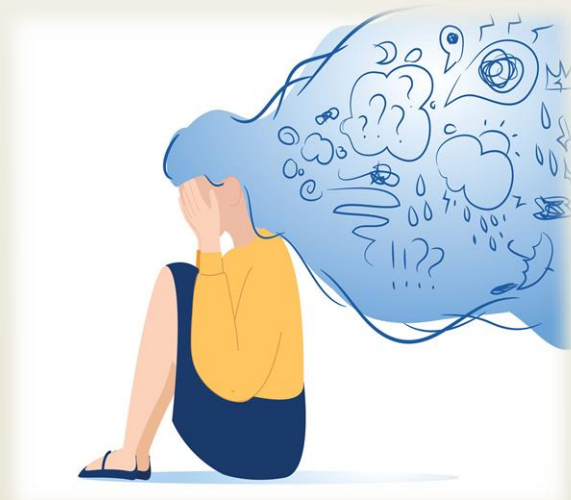
Отсутствие требований + удовлетворение всех потребностей

- Авторитарный стиль

Высокие требования + игнорирование потребностей

Виды тревожности на основе ситуаций, связанных

- с процессом обучения – *учебная тревожность*;
- с общением – *межличностная тревожность*;
- с представлениями о себе – *самооценочная тревожность*.



Комедийно-драматический фильм «Головоломка»



Переезд в другой город



Переход в новую школу



Соревнования



Как можно помочь ребёнку

1. Повышение самооценки: *Упражнение "Ребенок статуя".*



Что чувствует ребёнок?



Что мы можем изменить «здесь и сейчас»?



- проводите совместный досуг;
- не сравнивайте детей с другими;
- привлекайте ребенка к совместному обсуждению проблемы;
- мотивируйте детей к участию в играх во дворе или в кругу семьи («Комплименты», «Я дарю тебе»).

2. Снятие эмоционального и мышечного напряжения

- обращайтесь к ребенку по имени;
- хвалите искренне;
- обращаясь к ребенку, устанавливайте зрительный контакт;
- прослушивайте спокойную музыку, лёжа с закрытыми глазами;



- танцуйте вместе с ребенком;
- используйте игры на телесный контакт, массаж и растирание тела;
- сходите на прогулку.



3. Обучение детей умению управлять своим поведением

- используйте пальчиковые краски для раскрашивания ладошек;
- предложите ребенку нарисовать свой страх, а потом рассказать о нем;
- сочиняйте сказки, которые научат ребенка выражать словами свою тревогу и страх;
- практикуйте ролевые игры.



«Фразы и приёмы, успокаивающие тревожного ребёнка»

1. «Я хочу, чтобы ты повторил за мной: **«Я смогу»**. Давай сделаем это несколько раз».



2. «Мы вместе! Нам никто не страшен»



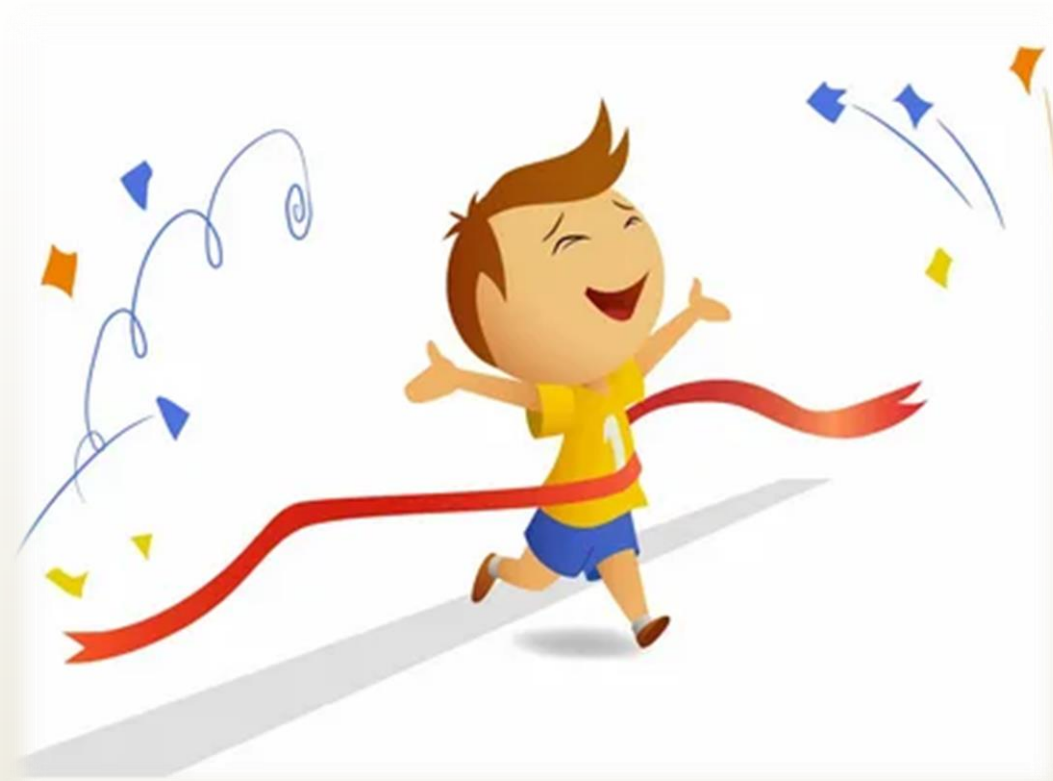
3. «Скажи мне: что может самое плохое с тобой случиться?»



4. «Я тобой УЖЕ горжусь!»



5. «Помнишь, как ты справился с ... ?»



На каждом лучике запишите ответ на вопрос:

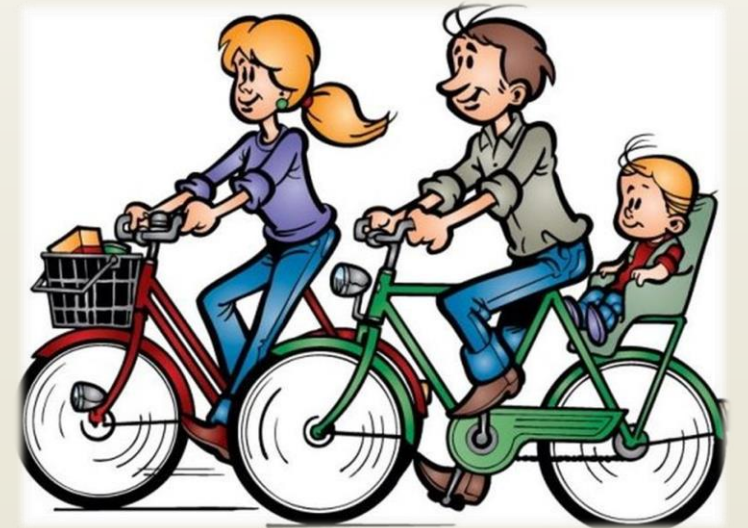
"Чем я согреваю своего ребенка?"

"Как я проявляю к нему свою любовь?"



Родителям важно

- понять внутренний мир ребенка, его проблемы и переживания;
- поставить себя на место ребёнка и поддержать его;
- принять ребёнка таким, какой он есть.



Обратная связь:



полезно, актуально;



все хорошо, но остались
вопросы;



пустая трата времени,
и так всё известно.

**Консультации
квалифицированных психологов.
Вас выслушают и поддержат, помогут
разобраться в сложившейся ситуации.**

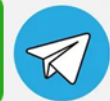


kc_ocdk@mail.ru;



212-09-99

380-53-99



8-951-366-34-00



**г. Новосибирск, ул.
Народная, д. 10**



concord.websib.ru

Благодарю за внимание

