

Семинар-практикум для родителей

# Тревожная мама – тревожный ребенок

Подготовила: педагог-психолог  
МБДОУ № 67  
Жданова Мария Сергеевна



# Тревожная мама – тревожный ребенок

Мама - это первый и главный опорный пункт в жизни каждого ребенка. Ее эмоциональное состояние и способность контролировать свою собственную тревогу имеют огромное значение для формирования здоровой эмоциональной атмосферы в семье.

Если мама сама испытывает высокий уровень тревоги и не умеет ею управлять, то это может влиять на ее ребенка. Таким образом, возникает "цепная реакция", где тревожность матери переключается на ребенка и вызывает его собственные проблемы с тревогой.



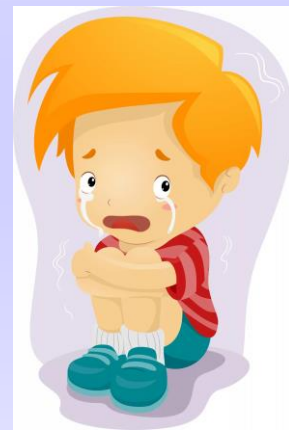
# Как тревожность мамы влияет на психологическое развитие ребенка



- Боязнь разлуки;
- Дети могут воспринимать тревогу как норму;
- Тревожность мамы препятствует развитию ребенка;
- Небезопасный тип привязанности и самооценка ребенка.

## Причины возникновения тревожности

- завышенные требования со стороны взрослых.
- частые упреки, вызывающие чувство вины.
- сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений – «Я так переживаю за тебя, только бы с тобой ничего не случилось».
- Авторитарный стиль воспитания. Родители, которые его придерживаются, крайне редко учитывают желания и мнение своего ребенка.



# Причины возникновения тревожности

- **Гиперопека.** Заботливые мама и папа – хорошие родители. Но забота, контроль и даже любовь должны быть дозированными. Чрезмерная опека чревата тем, что малыш вырастет безвольным, не умеющим принимать решения и отвечать за свои поступки человеком. Такому индивиду очень сложно взаимодействовать с социумом. Дошкольник, страдающий от гиперпротекции, при попадании в детский сад столкнется с множеством проблем, которые будут требовать от него самостоятельности решений и действий. В такой стрессовой ситуации развитие повышенной тревожности ребенку гарантировано.
- **Особенности темперамента.** Тревожность дошкольников также часто бывает вызвана врожденной характеристикой личности – темпераментом. Наибольшая тревожность наблюдается у меланхоликов, которым и без влияния вышеперечисленным факторов, характерны эмоциональная хрупкость, инертность, слабость.

## Причины возникновения тревожности

- Традиционализм отношений в семье. В этих семьях взаимоотношения с ребенком построены по принципу «должен» и «обязан».
- Открытые послы и прямые угрозы. Обычно в подобных семьях ребенку говорят: «Сейчас же иди...» или «Если ты не пойдешь в детский сад, то я...».
- Недоверие ребенку. Многие родители проверяют карманы у детей, заглядывают в «потайные» места. Ребенку указывают, с кем дружить.
- Отдаленность родителей. Многие родители ходят в гости, театр или ездят отдыхать без детей. Ребенок ощущает себя брошенным, ему не с кем поговорить о своих проблемах и тревогах. У таких детей появляется страх одиночества.
- Отсутствие привязанности внутри семьи. Это семьи, где каждый имеет свою частную жизнь.
- Негативное отношение к престарелым.

# Проявления тревожности

*Поведенческими формами проявления проблемы является:*

- Чрезмерная жестикуляция, торопливость;
- Необходимость что-то теревить в руках, грызть ногти;
- Плаксивость;
- Рассеянность;
- Ступор, если ребенку задали вопрос;
- Скованность.

*Физиологические признаки тревожности у ребенка дошкольного возраста:*

- Беспокойный сон, бессонница;
- Повышенная потливость;
- Учащенное сердцебиение;
- Покраснения кожных покровов;
- Дрожание конечностей;
- Заикание;
- Нарушение аппетита.



## Как помочь тревожному ребенку



- Повышение самооценки.
- Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
- Снятие мышечного напряжения.



# Советы родителям

- Родители должны ежедневно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи. Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал.
- Полезно снизить количество замечаний. Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.
- Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: ("Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!"). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.
- Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.
- Родители тревожного ребенка должны быть единомышленны и последовательны, поощряя и наказывая его.
- Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны.

## Профилактика тревожности

- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")
- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
- Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.