

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 67 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

**Семинар-практикум для родителей
«Тревожная мама – тревожный ребенок»**

Подготовила: педагог-психолог
Жданова Мария Сергеевна

Дата проведения: 19.04.2024 г.

г. Ставрополь

Цель: Заинтересовать родителей данной проблемой; вооружить знаниями по вопросам применения разнообразных методов и приемов для оказания помощи тревожному ребенку.

Ход семинара:

Уважаемые родители! Сегодня мы с вами собрались, чтобы обсудить тему «Тревожная мама – тревожный ребенок». В современном обществе с каждым днем увеличивается количество тревожных детей, которые существенно отличаются от своих сверстников повышенным беспокойством, неуверенностью в себе и эмоциональной неустойчивостью. Именно в дошкольном возрасте отмечается рост количества детей с высоким уровнем тревожности, что создаёт угрозу психическому здоровью личности ребёнка.

Несмотря на то, что тревожность является нормальной эмоциональной реакцией, когда ребенок ощущает опасность или стресс, некоторые дети испытывают чрезмерную тревогу, которая начинает влиять на их повседневную жизнь. Действительно, тревожная мама может быть одной из причин появления тревожности у ребенка.

Мать - 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.

Отличие тревоги от тревожности

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога — это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или на занятии. Но это беспокойство проявляется 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 ответе на занятиях, общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), то следует говорить о тревожности.

Каждый из нас испытывал тревогу в детстве, расскажите по поводу чего вы испытывали тревогу.

Игровое упражнение «Расскажи ...»

По кругу передается мяч, родители рассказывают о тревоге, которую они испытывали в детстве.

Вопрос к родителям: «Как вы считаете, человек должен иметь определённый уровень тревожности? Для чего?».

Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Всем известно, как небольшое волнение повышает результативность. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых.

Высокая тревожность родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Мини-лекция «Как тревожность мамы влияет на психологическое развитие ребенка»

Тревожность мамы может иметь значительные последствия для психологического развития ребенка.

Первое, на что влияет тревожность матери, - это эмоциональная атмосфера в семье. Если мама постоянно нервничает и беспокоится, это создает напряжение в семье, что может негативно отразиться на эмоциональном развитии ребенка.

Кроме того, тревожная мама часто стремится к контролю над всеми аспектами жизни ребенка. Это может препятствовать его самостоятельности и развитию уверенности в своих силах.

Также тревожность матери может ограничивать социальную активность ребенка. Тревожная мама будет склонна ограждать своего ребенка от возможных опасностей и предупреждать о потенциальных угрозах. В результате ребенок может стать более застенчивым и неуверенным в общении с другими людьми.

Наконец, тревожность матери может повлиять на формирование у ребенка неэффективных стратегий совладания со стрессом.

Боязнь разлуки

Боязнь разлуки с мамой – распространенное явление среди детей, особенно в раннем возрасте. Такая тревога может быть вызвана различными причинами, но одной из самых распространенных является тревожность самой матери. Когда мама испытывает постоянную тревогу, это может повлиять на ребенка.

Дети очень чутко ощущают эмоциональное состояние своих родителей и легко перенимают их эмоции. Если мать всегда беспокоится о безопасности своего ребенка и не может отделиться от него на время, то это может создать у ребенка страх и тревожность.

Такая боязнь разлуки с мамой проявляется в том, что дети с трудом проходят адаптацию к детскому саду, не остаются с близкими людьми без мамы. Они могут плакать, кричать или просить маму не уходить. Это является выражением их страхов и необходимостью быть постоянно в окружении матери для чувства безопасности.

Дети могут воспринимать тревогу как норму

Тревожная мама - тревожный ребенок. Один из ключевых аспектов взаимосвязи между матерью и ребенком – это эмоциональное состояние матери. Если мать постоянно испытывает тревогу, это может оказать негативное влияние на психологическое развитие ребенка.

Дети очень чувствительны к эмоциям своих родителей и легко подхватывают их состояние. Если тревожность становится постоянной чертой поведения матери, то ребенок начинает воспринимать это как норму. Он учится видеть мир как опасное место, что вызывает у него беспокойство и тревогу.

Более того, длительное пребывание в таком эмоциональном окружении может привести к развитию у ребенка хронической тревожности. Он будет

испытывать переживания даже без видимых причин, всегда ожидая возможных опасностей или неприятностей.

Важно отметить, что такая связь между матерью и ребенком работает в обе стороны. Если тревожный ребенок вызывает у матери беспокойство, то она может еще больше усугубить его состояние своей тревожностью. Таким образом, возникает замкнутый круг.

Тревожность мамы препятствует развитию ребенка

Тревожная мама может оказать негативное влияние на развитие самостоятельности и уверенности в себе у ребенка. Постоянное состояние тревоги и беспокойства, которое испытывает мать, передается ребенку и может стать преградой для его нормального развития.

Когда мама постоянно переживает за безопасность и благополучие своего ребенка, она часто ограничивает его возможности для самостоятельного исследования мира. Ребенок может начать опасаться новых ситуаций, так как он видит, что его мама всегда готова вмешаться и помочь ему. В результате ребенок не получает возможность самостоятельно осваивать новые навыки, принимать решения и строить отношения со сверстниками.

Кроме того, тревожность мамы может создавать у ребенка неправильные представления о своих способностях. Если мама постоянно выражает сомнение в том, что ребенок способен справиться с задачей или достичь цели, то это может привести к недостатку уверенности в себе у ребенка. Он может начать сомневаться в своих способностях и появляется страх ошибки или неудачи.

Чтобы избежать подобных последствий, тревожной маме следует обратить внимание на свою собственную тревожность.

Небезопасный тип привязанности и самооценка ребенка

Тревожность мамы может оказывать значительное влияние на развитие ребенка, особенно в отношении его привязанности и самооценки. Исследования показывают, что дети тревожных матерей часто формируют небезопасный тип привязанности, который характеризуется неустойчивыми эмоциональными связями с окружающими.

Дети таких мам могут страдать от постоянного беспокойства и тревоги, которые передаются им через невербальные сигналы и поведение матери. Это может привести к тому, что ребенок будет ощущать неуверенность и неспособность установить стабильные и здоровые взаимоотношения с другими людьми.

Кроме того, тревожная мама может негативно влиять на самооценку ребенка. Она может быть излишне критичной, что создает условия для формирования чувства неполноценности у ребенка. В результате он может испытывать постоянную тревогу относительно своих способностей и стараться быть всегда безупречным, чтобы получить одобрение и любовь матери.

Важно отметить, что тревожность мамы не является ее виной или недостатком. Это может быть результатом различных факторов, таких как генетика, личностные особенности или жизненные обстоятельства.

Тревожная не значит плохая

Многие родители сегодня сталкиваются с проблемой тревожности своих детей. Однако, важно понимать, что быть тревожной мамой не означает быть плохой матерью. На самом деле, это может быть признаком того, что мама очень заботится о своем ребенке и беспокоится о его благополучии.

Тревога — это естественная эмоция, которая возникает у каждого человека. И когда дело касается наших детей, ничего удивительного в том, что мы хотим защитить их от любых опасностей и неприятностей. Это значит, что тревожная мама готова обеспечить своего ребенка всем необходимым для его безопасности и благополучия.

Конечно же, излишняя тревожность может привести к излишнему контролю. Но в большинстве случаев тревожность матери проистекает из любви и заботы о ребенке. Она старается предвидеть потенциальные опасности и предупредить о них.

Важно помнить, что все мы разные и каждый имеет свое видение и подход к воспитанию детей. Тревожная мама может быть более осторожной и предусмотрительной, но это не делает ее хуже других родителей. В конечном счете, главное, что тревога матери основана на любви и заботе.

Если вы замечаете у себя повышенную тревожность и беспокойство, необходимо обратить внимание на свое психическое состояние и предпринять меры для его улучшения.

Дискуссия «Как же помочь тревожному ребенку?»

Как вы считаете, как помочь тревожному ребенку? (Ответы родителей)

А сейчас давайте подробнее рассмотрим направления, которые помогут справиться с тревожностью у детей.

1.Повышение самооценки. Нам всем нравится, когда нас хвалят, особенно, когда это заслуженно. Я предлагаю вам похвалить себя, ведь нам есть за что себя похвалить.

Игровое упражнение «Похвалики»

Родители передают солнышко (мягкую игрушку) друг другу со словами «Однажды я...» (что хорошего сделал?)

Повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Как можно повысить самооценку ребенка? (заслушав ответы, предложить родителям по очереди зачитать памятку:

1) Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

2) Нельзя сравнивать детей друг с другом. С тревожными детьми этот прием категорически недопустим. Ситуация соперничества, конкуренции, вызывает особенно сильную тревожность. Дети, попадая в ситуацию соперничества, стремятся любой ценой достигнуть самых высоких результатов. Лучше сравнить

достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад.

3) Ежедневно отмечайте успехи ребёнка, сообщая о них в его присутствии сверстникам, членам семьи.

4) Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.

5) Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

6) Полезно снизить количество замечаний. Попробуйте в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером — перечитайте список. Скорее всего вам станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили ребенку.

7) 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.

8) Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства. Ласковые прикосновения оказывают стимулирующее воздействие на его психическое развитие, а также способствует формированию уверенности в себе, переживания защищенности. Все вместе мы должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

А теперь я предлагаю похвалить своего ребенка.

Упражнение «Письмо моему ребенку»

Уважаемые родители предлагаю написать письмо своему ребенку, похвалить его (например, мой ребенок воспитанный, потому что...)

2. *Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.* Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому, если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности — это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться.

В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. Можно поговорить с ребенком о его чувствах и переживаниях в волнующих ситуациях. Можно на примерах литературных произведений показать ребенку, что смелый человек — это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх. Можно предложить ему нарисовать свои страхи, рассказать о них.

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе,

а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Упражнение «Сочини историю»

А теперь предлагаю по кругу сочинить историю: начать со страшной истории — закончить оптимистично) (*работа родителей в команде*).

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка. Например, ситуация «боюсь воспитателя, учителя» даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация «боюсь войны» позволит действовать от имени фашиста, бомбы, то есть чего-то страшного, чего боится ребенок.

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка — роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

3. *Снятие мышечного напряжения.* Состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения, занятия йогой, массаж и просто растирания тела для таких детей просто необходимы. Желательно, чтобы родители выполняли упражнение вместе с ребенком, тогда он будет делать их правильно. Через некоторое время вы заметите улучшение общего состояния.

Еще один способ снятия излишней тревожности — раскрашивание лица старыми помадами. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.

Для снятия мышечного напряжения я предлагаю вам игровое упражнение.

Игровое упражнение «Театр масок»

Родителям предлагается посетить «Театр масок», где все берут на себя роль артистов, изображая лица сказочных персонажей, а фотограф «фотографирует».

Для улучшения качества общения тревожных детей необходимо установление теплых доверительных отношений с ним, тем самым мы сможем создать лучшую основу для полноценного развития личности. Имейте в виду, что у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой личности и относительно обратима при проведении соответствующих мероприятий. Можно существенно снизить тревожность ребенка, если мы все вместе будем соблюдать эти рекомендации.

Рефлексия

В конце нашей встречи я предлагаю каждому из вас закончить предложения:

- на этой встрече я узнал ...
- было интересно ...
- теперь я могу...

- мне захотелось ... (родители пишут ответы на листочках)
После рефлексии родителям раздаются памятки.

Литература:

1. Костина, Л. М. Методы диагностики тревожности /Л. М. Костина. — СПб.: Речь, 2002. — 198 с.
2. Лютова, Е. К. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. — М.: Генезис, 2000. — 192 с.

Причины материнской тревожности



Сердце матери, наверное, самый чувствительный орган. Оно болит за своих детей и в нем всегда есть место для страха. Безопасность, здоровье, благополучие ребенка – повод найдется всегда не зависимо от возраста чада: будь ему 3 месяца или 40 лет.

Несмотря на то, что страх и тревога – чувства, которые идут рука об руку, их важно различать и разделять.

В чем отличия:

СТРАХ	ТРЕВОГА
1. Кратковременная реакция на грозящую реальную опасность	1. Тревога может длиться пару часов, а может преследовать всю жизнь
2. Это чувство всегда предметно: я боюсь высоты, темноты, насекомых.	2. Это чувство всегда беспредметно
3. Срабатывают психические механизмы: бей (агрессия), беги (защита) или замри (избегание).	3. Это абстрактное ощущение приближающейся катастрофы, которую не понятно как предотвратить

Совершенно нормально бояться за ребенка, который пытается погладить чужую собаку или слишком высоко залез на дерево. Нормально волноваться за дочь, которая первый раз идет на свидание. Но порой тревога так захватывает маму, что ребенок оказывается заперт в четырех стенах – лишь бы с ним ничего не случилось. В чем причины такой неукротимой тревоги?

- *Собственные детские травмы.* Например, тревожная мама будучи ребенком, выступала на школьном концерте и забыла слова песни. И не смогла справиться со своими переживаниями – стыдом, злостью, неудовлетворенностью. Еще и родители с учителями отругали. И теперь, глядя на своего малыша, рассказывающего стих, мама испытывает свои детские чувства, проецирует свой образ на своего ребенка, и очень сильно тревожится.

- *Физиологические причины.* Тревожным матерям сложно распознавать сигналы своего тела и осознавать свои потребности. Тревогу часто путают с голодом, жаждой, необходимостью отдохнуть и побыть в тишине. Хронический стресс и усталость – еще одна частая причина тревоги. А переносится она на детей.

- *Неудовлетворенные эмоциональные потребности.* Тревога за ребенка может появляться в тот момент, когда мама сама чувствует себя незащищенной. Или покинутой. Или нелюбимой. Потребности в безопасности, любви, уважении и признании считаются значимыми для любого человека, и если они не удовлетворены, включаются механизмы тревоги и контроля за детьми – эмоционально более слабыми субъектами.

- *Недостаток опыта и отсутствие навыка просить о помощи.* Часто мамы, воспитывающие первенца, круглосуточно тревожатся за своего малыша. Они не знают, как правильно купать и одевать, сколько гулять, чем кормить. А обращаться за помощью к специалистам или другим опытным мамам – стесняются. Приходится выискивать информацию в интернете, а это очередной повод для тревоги: верная или ложная там информация. Беспокойство возрастает.

Упражнения на снижение тревоги у детей

Также тревожному ребёнку могут помочь рекомендации французского педагога М. Борба. Она предлагает несколько простых упражнений, которые направлены на снятие стресса у детей. Их можно использовать в комплексе или по отдельности. Они превращают борьбу с тревогой в игру, а это улучшает эффективность.

1. *Внутренний диалог.* Найдите вместе с ребёнком фразу, которая повысит его уверенность в себе, и научите произносить её в стрессовой ситуации. Например: «У меня всё получится», «Я с этим справлюсь», «Нет причин для волнения».

2. *Лифтовое дыхание.* Предложите ребёнку закрыть глаза, выдохнуть три раза, а потом представить, что он спускается в лифте с последнего этажа на первый. Как только лифт достигнет цели, волнение исчезнет. Также для борьбы с тревогой можно использовать любые другие дыхательные упражнения.

3. *Таяние стресса.* Попросите ребёнка найти место, где скапливается напряжение. Обычно это шея, плечи, челюсти. Нужно сильно напрячь это место, а потом резко расслабить и почувствовать, как зажим уходит из тела.

4. *Визуализация спокойного места.* Когда ребёнка одолевает тревога, он может представить место, где ему спокойно и хорошо. Это помогает, потому что, во-первых, ребёнок мысленно переносится в безопасную обстановку, а во-вторых, в принципе отвлекается от беспокойных мыслей.