

Министерство труда и социального развития
Краснодарского края
Государственное казённое учреждение социального обслуживания
«Абинский социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних»

Ждём вас по адресу:
Краснодарский край, Абинский район,
ст. Холмская, ул. Школьная, д. 5

Тел./факс: 8(861-50) 3-19-69,

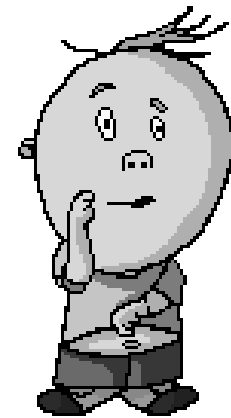
E-mail: srcn_abinsk@msrsp.krasnodar.ru

Время работы специалистов:
понедельник- пятница с 8-00 до 16-12,
перерыв с 12-00 до 13-00,
Выходной – суббота, воскресенье.



Составители:
педагог-психолог А.Н. Жданова
социальный педагог Ю.В. Мангилёва

Тревожный ребенок



Шпаргалка для взрослых

ст. Холмская
2017г.



Тревожный ребенок – какой он?

- ✘ Не может работать, не уставая
- ✘ Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
- ✘ Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
- ✘ Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
- ✘ Смущается чаще других.
- ✘ Часто говорит о напряженных ситуациях.
- ✘ Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
- ✘ Жалуется, что ему снятся страшные сны.
- ✘ Руки у него обычно холодные и влажные.
- ✘ Нередко бывает расстройство стула.
- ✘ Сильно потеет, когда волнуется.
- ✘ Не обладает хорошим аппетитом.
- ✘ Спит беспокойно, засыпает с трудом.
- ✘ Пуглив, многое вызывает у него страх.
- ✘ Обычно беспокоен, легко расстраивается.
- ✘ Часто не может сдержать слезы.
- ✘ Плохо переносит ожидание.
- ✘ Не любит братья за новое дело.
- ✘ Неуверен в себе, в своих силах.
- ✘ Боится сталкиваться с трудностями.

Как определить страх разлуки?

Повторяющееся чрезмерное расстройство, печаль при расставании.

Постоянное чрезмерное беспокойство о потере, и о том, что взрослому может быть плохо.

Постоянное чрезмерное беспокойство о том, что какое-либо событие приведет его к разлуке с семьей.

Постоянный отказ идти в школу.

Постоянный страх остаться одному, засыпать одному.

Постоянные ночные кошмары, в которых ребенок с кем-то разлучается, постоянные жалобы на недомогание: головную боль, боль в животе и др.

Профилактика тревожности

Общаясь с ребенком, **не подрывайте авторитет других, значимых** для него людей.

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 его** таким, каков 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**.

Правила общения с тревожными детьми

Избегайте состязаний и каких-либо видов работы, учитывающих скорость.

Не сравнивайте ребенка с окружающими.

Чаще **используйте телесный контакт**, упражнения на релаксацию.

Способствуйте повышению самооценки ребенка, **чаще хвалите** его, но так, чтобы он знал за что.

Чаще **обращайтесь к ребенку по имени**.

Демонстрируйте образцы уверенного поведения, **будьте** во всем **примером** ребенку.

Не предъявляйте к ребенку **повышенных требований**.

Будьте последовательны в воспитании ребенка.

Старайтесь делать ребенку как можно **меньше замечаний**.

Используйте **наказание лишь в крайних случаях**.

Не унижайте ребенка, наказывая его.