Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Фокинская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для учащихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»

Конспект родительского собрания.

**«Тревожные дети.**

**Как распознать и помочь тревожному ребенку»**

Педагог-психолог: Зайцева

Юлия

Дмитриевна

с. Фоки, 2016 г.

# Цели и задачи:

# Познакомить родителей с понятием тревожность.

#  Рассказать о причинах тревожности.

# Помочь родителям распознавать тревожного ребенка.

# Научить родителей как можно помочь тревожному ребенку.

**План проведения собрания:**

1. Тревожные дети. Как распознать и помочь тревожному ребенку ( работа с презентацией, Приложение 1)
2. Анкетирование (Приложение 2)
3. Советы родителям (Приложение 3)
4. Показ видеоролика: О любви и терпении «Притча воробей» (Приложение 4)

# Ход собрания:

# 1 слайд.

# Название темы.

#  «Тревожные дети. Как распознать и помочь тревожному ребенку»»

# 2 слайд.

# Тревожность – это состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющему отрицательную эмоциональную окраску.

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 отвечая у дос­ки. 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 у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т.д.), то следует говорить о тревожности.

**3 слайд.**

**Существует два типа тревожности:**

1. **Тревожность как качество личности**. Чаще всего такой подход к жизни перенимается от близких. Такой ребенок очень похож на своих родителей.

Многое зависит от врожденных особенностей характера, например, если тревожность проявляется у ребенка с темпераментом меланхолика. Такой ребенок всегда будет испытывать некий эмоциональный дискомфорт, медленно адаптируется к тем или иным ситуациям, а любое изменение в привычной жизни надолго лишает его душевного равновесия.

      2. **Тревожность ситуативная** связана с конкретной ситуацией, является результатом каких-то событий. Например, после болезненной процедуры у врача ребенок начинает бояться всех врачей.

       Часто дети, независимо от возраста, боятся самостоятельно делать покупки в магазине. Зная о предстоящем походе в магазин, ребенок заранее расстраивается, у него портится настроение, он предпочитает остаться без конфеты, чем покупать ее самостоятельно. Ситуативную тревожность можно свести к минимуму, но совсем избавиться от нее получается не у всех – у многих взрослых осталась тревога перед посещением врача, авиа перелетом или экзаменом.

# 4 слайд.

# Выявлено наличие двух основных категорий тревожности:

# 1. Открытая тревожность- сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги.

# 2. Скрытая тревожность – в разной степени не осознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (теребление волос, постукивание пальцами по столу):

#  - неадекватное спокойствие;

#  - уход от ситуации.

**5 слайд.**

**Причины тревожности:**

1. Низкая мотивация ребенка в школе.

2. Неуспешность в обучении.

3. Неблагополучный социальный статус.

4. Проблемы семейных взаимоотношений.

**6 слайд.**

         **Типы тревожных детей**

**«Невротики».** Дети с соматическими проявлениями (тики, энурез, заикание и т.д.). Это наиболее сложная категория для работы с ними в школе, так как проблема выходит за чисто психологические рамки.,

**«Расторможенные».** Это очень активные, эмоционально возбудимые дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу они очень стараются хорошо учиться, но у них не получается. Тогда они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально изображать из себя посмешище для класса, так как очень боятся на самом деле стать таковыми из-за своей неуспешности. Создается ощущение, что повышенной активностью они пытаются заглушить страх.
У них возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).

**«Застенчивые».** Обычно это тихие, обаятельные дети. Они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, не проявляют инициативы, не вступают в контакт со сверстниками, очень старательны и прилежны в учебе. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (не обязательно на них). Переживают, если чего-то не сделали, часто плачут из-за мелких неприятностей. Все ошибки аккуратно замазывают или стирают. Не успокоятся, пока не сделают все, что задано.

Взрослые должны оказывать им поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выход из положения, признавать за ребенком право на ошибку, больше хвалить.

**«Замкнутые».** Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослым стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят отдельно. У них могут быть проблемы в учебе, так как нет ни в чем заинтересованности и включенности в процесс. Такое ощущение, что они постоянно от всех ожидают подвоха.

**7слайд**.

     **Характерные черты тревожных детей**

* После нескольких недель болезни ребенок не хочет идти в школу.
* Ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового.
* Ребенок стремится поддерживать идеальный порядок, например, с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определенной последовательности.
* Если ребенок легко возбудимый и эмоциональный, он может «заразиться» тревожностью от близких.
* Ребенок сильно нервничает во время контрольных, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения.
* Быстро устает, утомляется, тяжело переключиться на другую деятельность.
* Если не удается сразу выполнить задание, такой ребенок отказывается от дальнейшего выполнения.
* Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими.

**8 слайд.**

Провести анкетирование.

Раздать - АНКЕТА для родителей: ВЫЯВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ у ребенка.

**9-13 слайды.**

**Как помочь ребенку преодолеть тревожность?**

 9) Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право.

 Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами.

 Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход.

 Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций - приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д.

 Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте ("Да, это неприятно, обидно…"). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.

10) Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

 Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным - например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе - избегайте перегрузок.

11) В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

 Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.

12) Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

 Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: "Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ..."

 Старайтесь в любой ситуации искать плюсы ("нет худа без добра"): ошибки в контрольной - это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...

13) Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

 Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.

* Раздать родителям памятки - рекомендации.
* **Любите своего ребенка, относитесь к нему с должным терпением и у вас все получится!**  Показ видеоролика: (притча «Воробей)

*У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.*

Приложение 2.

**Анкета для родителей: (да, нет)**

1. Не может долго работать не уставая.

2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.

3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

5. Смущается чаще других.

6. Часто говорит о возможных неприятностях.

7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

8. Жалуется, что снятся страшные сны.

9. Руки обычно холодные и влажные.

10. Нередко бывает расстройство стула.

11. Сильно потеет, когда волнуется.

12. Не обладает хорошим аппетитом.

13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.

14. Пуглив, многое вызывает у него страх.

15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.

16. Часто не может сдержать слезы.

17. Плохо переносит ожидание.

18. Не любит браться за новое дело.

19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

Приложение 3.

**Рекомендации родителям!**

* Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет значимых для него людей.
* Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребёнку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
* Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребёнку с трудом даётся какой-либо предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
* Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
* Чаще используйте ласковый телесный контакт.
* Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
* Не предъявляйте завышенных требований.
* Старайтесь делать как можно меньше замечаний.
* Используйте наказание лишь в крайних случаях, ребёнка не унижайте, наказывая.