

**Будьте счастливы и помогите стать
счастливыми вашим детям.**

**Тревожность
не может долго жить в сердце
человека,
если оно наполнено радостью.**



На помощь вам придут сказки, герои которых постепенно понимают, что их тревожность часто не имеет под собой реальных причин. Поводы для тревоги придуманы ими сами и живут только в их воображении. Возможен также сюжет, где Тревожность – живой персонаж, который самозванцем садится на трон внутреннего государства, лишая Здравый смысл законной власти.

Помните, что исцеление от тревожности возможно только при наличии понимания, терпения и такта по отношению к заболевшему.

А самая надёжная профилактика тревожности у детей это надёжное семейное пространство любви и ваша удовлетворённость жизнью.

**Дорогие друзья! Начните благодарить
Мироздание за каждый прожитый
день!**

Играйте с ребёнком в совместно детско-родительские игры.

Например, в «бумажные бои». Возьмите листы серой бумаги и сомните их в комки, типа снежков. Разделите комнату на две части креслом или стульями и закидывать друг друга бумажными комками.



Тревожные дети. Как сделать детей стрессоустойчивыми?

(для родителей и воспитателей)



Часть 1

**педагог – психолог,
сказкотерапевт
Каваленкова
Любовь Олеговна**

**Буклет составлен на основе материала,
метода Комплексной Сказкотерапии,
Татьяны Дмитриевны Зинкевич – Евстигнеевой.**

Говорите своему ребёнку такие слова:

Это нормально - злиться.

Я помогу тебе успокоиться.

Это нормально - грустить.

Я посижу с тобой рядом, если ты хочешь

Это нормально - чувствовать себя разочарованным.

Я это тоже чувствовала.

Это нормально - совершать ошибки.

Это нормально, что ты передумал.

Это нормально — просить о помощи.

Ты важен для меня.

Ты больше, чем твои эмоции, потому что они пройдут.

Я верю в тебя.

Я доверяю тебе.

Ты можешь справиться с этим.

Я горжусь тобой.

Я прощаю тебя.

Прости меня.

Ты много значишь для меня.

Я люблю тебя.

Новые дети - другие. Они более осознанные, чем были мы в их возрасте. Они точно знают, чего они хотят. Они более чувствительные и эмпатичные.

Они по-другому чувствуют и воспринимают этот мир.

И именно поэтому, не подсовывайте детям телефоны и компьютеры, а общайтесь с ними, глядя с любовью им в глаза. Рассказывайте сказки, пойте колыбельные и детские песни, танцуйте народные танцы, играйте с детьми. Любуйтесь природой, занимайтесь спортом. Правильно питайтесь сами и кормите детей полезной пищей, избавляйтесь от негативных мыслей с помощью релаксации и добрых дел. Радуйтесь от души, этот мир создан для вас!

Жизнь – это щедрый подарок от вашего Рода!

А рождение детей – это подарок вдвойне! Цените эти подарки и не испытывайте их на прочность, как это делали дед с бабой из сказки «Курочка Ряба». И пусть, ваше благоразумие поможет воспитать здоровых детей!

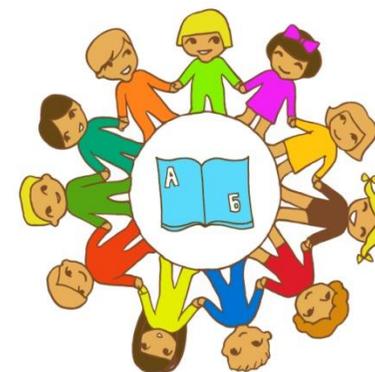
Буклет составлен на основе материала, метода Комплексной Сказкотерапии, Татьяны Дмитриевны Зинкевич – Евстигнеевой

МДОУ «Центр развития ребёнка детский сад №4» г. Всеволожска



Тревожные дети. Как сделать детей стрессоустойчивыми?

(для родителей и воспитателей)



Часть 2
педагог – психолог,
сказкотерапевт
Каваленкова
Любовь Олеговна

Часть № 2

Специалисты отмечают, что тревожность как никакая другая черта характера, зависит от качества отношений между родителями и ребёнком, в частности, от воспитательной стратегии, которой придерживаются взрослые.

Ваш ребёнок рискует подхватить вирус тревожности, если в вашей семье царит гиперопека. Это когда ребёнок растёт на всём готовом, без доверия к его возможностям, уберігаемый от любых трудностей.

Оставшись без опеки взрослых, даже на короткий срок, малыш будет испытывать сильнейшую тревогу.

Авторитарный стиль воспитания, отсутствие эмоционального тепла в семейных отношениях тоже не избавит вашего ребёнка от постоянного тревожного фона. Этому будет способствовать его боязнь не соответствовать требованиям взрослых, которые, что греха таить, часто бывают необоснованно завышенными.

Хроническое неудовлетворение детской потребности в признании может обострить болезненную тревожность до невроза.

Частой причиной подобного заболевания характера бывает также недостаток родительского внимания, когда дети предоставлены самим себе и вынуждены самостоятельно постигать сложные законы окружающего мира. Ребёнок, не ощущающий заботы и поддержки со стороны взрослых, постоянно чувствует себя незащищённым, что, естественно, заставляет его испытывать тревогу даже в самых простых жизненных ситуациях.

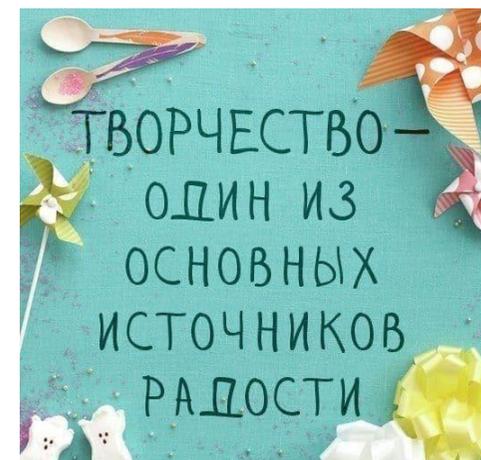
Любовь отца и матери – это крыша над головой ребёнка от всех ненастий и бед.

Мама для ребенка – это центр Вселенной. Ребёнок тонко чувствует каждый оттенок эмоций своей матери, впитывает их и «отзеркаливает».

Если женщина находится в постоянной тревоге и стрессе, ее одолевают страх и неуверенность, то какой будет реакция ребенка?

Он ведь не умеет фильтровать и отбрасывать негатив. Да мало кто из взрослых умеет!

Малыш будет проживать мамину боль и недоверие к миру через своё тело.



Тревожному ребёнку нужно срочно помочь, не дожидаясь, когда тревожность станет заболеванием характера. В особом внимании нуждаются дети с чувствительной нервной системой, тонко реагирующие на любые раздражители. Начните с наблюдений за тем, как ведут себя близкие ребёнку взрослые в проблемных ситуациях. Избавьтесь сами от вируса тревожности, если обнаружите его у себя.

Для снижения повышенной тревожности у ребёнка необходимо провести психологом коррекционную работу, направленную на:

- 1) - снижение мышечного и эмоционального напряжения
- 2) - выработку и укрепление уверенности в себе
- 3) - умения вести себя в трудных жизненных ситуациях
- 4) - обучение конструктивным способам поведения в них.

Часть №1

Каждому из нас знакомо чувство тревоги. Оно возникает в разных для всех ситуациях и переживается по-разному.

У кого-то начинается усиленное сердцебиение, а у кого-то на тревогу реагирует желудок. Кто-то бледнеет и чувствует слабость в ногах, а у другого появляется нервный румянец и потеют ладони.

Тревога – родственница страху, оба они рождаются из инстинкта самосохранения. Но если страх предполагает конкретную причину, его вызывающую (страх темноты, страх одиночества и т.п.), то тревога – более неопределённое чувство. Это общая реакция организма на ситуации, требующие от человека повышенных нервных или физических затрат. То есть изначально тревога и дана для того, чтобы мобилизовать все силы нашего организма на преодоление возникающих трудностей.

Но беда в том, что чувство тревоги порой может перерасти в устойчивую черту характера – тревожность. В таком случае она становится постоянным спутником жизни, и нервная система человека почти всегда находится в стадии высокой мобилизации.

Как вы думаете, надолго ли её хватит?

Недаром для тревожного человека характерны такие недуги, как сильная утомляемость, головные боли, пониженный иммунитет, сердечные заболевания, низкий эмоциональный фон и прочие.

Словом, тревога, получившая постоянную прописку в нашем сердце, вытесняет оттуда всех законных жильцов: доверие к миру, радость к жизни, стремление к новому, жажду познания (вы можете продолжить этот список на основе своего личного опыта).

В чём же причина того, что полезная функция нервной системы вдруг превращается в черту характера, отягощающую нашу жизнь?

Иногда истоки тревожности можно найти в событиях раннего детства, когда у малыша складывается важная душевная составляющая – базовое доверие к миру.

Помешать её формированию может расставание с матерью или любой сильный стресс, перенесённый в этом ранним возрасте.

Качество это также может передаваться «в наследство» от тревожных родителей, особенно от матерей. И крепкая взаимная привязанность мамы и ребёнка будет при этом усиливающим фактором.



А вы задумывались когда-нибудь о том, как влияет тревожность на жизнь ребёнка, если она становится заболеванием?

Во-первых, он будет испытывать постоянное беспокойство, ждать со всех сторон бед и неприятностей. Чувство собственной незащищённости, большое количество страхов также станут его постоянными спутниками.

Опасаясь неприятностей или неуспеха, он будет старательно избегать всяческой инициативы, всего нового и незнакомого, тем самым обкрадывая свою жизнь, лишая себя многих прекрасных возможностей.

Скорее всего, самооценка ребёнка будет далека от реальности. Возможно, он будет склонен к самоосуждению, переживанию постоянных чувств собственной неполноценности и вины за свою ущербность. А возможно, он будет испытывать обиду и агрессию по отношению к окружающим – ведь они не ценят его так, как бы ему хотелось.

Что можно делать дома или в детском саду для снятия статического и психоэмоционального напряжения. Дайте возможность ребёнку повзаимодействовать с водой. Вы можете предложить ему помыть посуду, игрушки, постирать носочки. Налить воду в тазик и пустить кораблики, попереливать воду из ёмкости в ёмкость. Предложите ребёнку принять душ, полежать в ванной или хотя бы попить воды.

