***Конспект проведения родительского собрания на тему:***

 ***«Детская тревожность****»*

**Цель:**

-расширить психолого- педагогическую грамотность родителей;

- развивать коммуникативные умения, общение детей с родителями;

**Задачи:**

1. Формировать умения общаться с детьми, строить правильные взаимоотношения, оценивать детей соответственно их возрастным и половым возможностям.

2. Способствовать устранению тревожности у детей через совместную деятельность с родителями.

3. Формировать у родителей знания о воспитании тревожного ребенка.

**Предварительная работа:**

● Изучение материала по теме тревожности и ее коррекции;

● Предварительное исследование детско- родительских отношений глазами ребенка (рисуночный тест «Дом, дерево, человек», опросник для родителей «тревожность ребенка»), их обработка;

● Подготовка брошюр для родителей;

**Оборудование:**

Материал для подготовки конспекта, брошюр для родителей, фрагмент коррекционного занятия.

**Ход:**

«Уважаемые родители сегодня мы с Вами собрались для того, чтобы поговорить о детской тревожности и ее возникновении».

Вступительное слово психолога.

«Для того, чтобы понять о сути нашего разговора рассмотрим некоторые понятия тревожности, ее развития и портрет тревожного ребенка».

Что такое тревожность?

Слово "тревожный" отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Автор одной из них полагает, что слово "тревога" означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это "индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают".

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.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

К. Изард объясняет различие терминов "страх" и "тревога" таким образом: тревога - это комбинация некоторых эмоций, а страх - лишь одна из них.

Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от одного года до трех лет нередки ночные страхи, на 2-м году жизни, по мнению А. И. Захарова, наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (и связанный с этим страх медицинских работников). В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. В 5-7 лет ведущим становится страх смерти. От 7 до 11 лет дети больше всего боятся "быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают" (А. И. Захаров).

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Авторы книги "Эмоциональная устойчивость школьника" Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом). Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит "двойку" в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

2. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только "пятерки" и не является лучшим учеником класса.

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку: "Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался".

Специалисты считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет - девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание. Совершив какой-либо "неблаговидный" поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся играть с ними. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники.

Как отмечают авторы книги, через 6 недель после начала учебного года у школьников обычно повышается уровень тревожности, и они нуждаются в 7-10-дневном отдыхе.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Интересен тот факт, что после развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребенка не снижается, а, как правило, резко возрастает.

Психолог Е. Ю. Брель выявила и такую закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении всего года, предшествующего поступлению в школу, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе "достойной" школы, "перспективного" учителя. Озабоченность родителей передается и детям.

Кроме того, родители нанимают ребенку многочисленных учителей, часами выполняют с ним задания. Неокрепший и еще не готовый к такому интенсивному обучению организм ребенка иногда не выдерживает, малыш начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения стремительно возрастает.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

***Портрет тревожного ребенка.***

В группу детского сада (или в класс) входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Это тревожный ребенок. Таких детей в детском саду и в школе немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями "проблемных" детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладошке, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе.

Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

***Как выявить тревожного ребенка.***

Опытный воспитатель или учитель, конечно, в первые же дни знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности (на перемене, на улице), в общении с другими детьми.

Чтобы понять ребенка, узнать, чего же он боится, можно попросить родителей, воспитателей (или учителей-предметников) заполнить бланк опросника. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут ваше предположение.

П. Бейкер и М. Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки.

***Критерии определения тревожности у ребенка.***

1. Постоянное беспокойство.

2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).

4. Раздражительность.

5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.).

«Для исследования детско-родительских отношений, мы провели некоторые диагностики, такие как рисуночный тест «Дом, дерево, человек», кинетический рисунок семьи получили следующие результаты… » Индивидуально для каждого родителя раздаю, обработанные рисунки их детей (с выводами).

 «Для коррекции тревожности дома, мы разработали памятки по преодолению тревожности, и как ее избежать.

На этом мы заканчиваем наше собрание. О вопросах которые вы бы хотели услышать, но они небыли раскрыты предлагаем Вашему вниманию «почтовый ящик», в который вы можете опустить волнующие Вас вопросы.

Спасибо за внимание! »

***Профилактика детской тревожности (Памятка родителям)***

 1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»)

 2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

 3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом что-либо дается, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

 4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

 5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите ля него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

 6. Не сравнивайте ребенка с окружающими.

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

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

 9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.

 10. Не унижайте ребенка, наказывая его.

 Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

 *Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки, выходить на природу. Хорошо бы иметь дома собственных животных, поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать. Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения в форме сотрудничества между родителями и ребенком. Чаще обнимайте, ласкайте своих детей. Ласковые прикосновения родителей помогают детям обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавляет от страха насмешки, предательства.*

***Выявление уровня тревожности.***

С целью выявления тревожного ребенка предлагаем воспользоваться методикой Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.

|  |  |
| --- | --- |
| Признаки тревожности: | баллы |
| 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 напряженных ситуациях.  |  |
| 7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.  |  |
| 8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.  |  |
| 9. Руки у него обычно холодные и влажные.  |  |
| 10. У него 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. |  |

Суммируйте количество "плюсов", чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность - 15-20 баллов.

Средняя - 7-14 баллов.

Низкая - 1-6 баллов.