

Методические рекомендации для родителей: «Тревожность. Патологические привычки»

Подготовила: Королева Н.В.,
методист МБОУ ДО «ДООЦ «Кристалл»

ТРЕВОЖНОСТЬ

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому и не предполагают.

Признаки

- не может долго работать, не уставая;
- ему трудно сосредоточиться на чем-либо;
- любое задание вызывает излишнее беспокойство;
- во время выполнения задания очень напряжен, скован;
- обычно беспокоен, легко расстраивается;
- часто не может сдержать слезы;
- руки у него обычно холодные и влажные;
- спит беспокойно, засыпает с трудом;
- жалуется, что ему снятся страшные сны;
- часто говорит о напряженных ситуациях;
- не уверен в себе и своих силах;
- не любит браться за новое дело;
- боится сталкиваться с трудностями

Как вести себя с тревожным ребенком

1. Выяснить причину тревожности.
2. Не использовать ярлыки, так как ребенок не может быть плохим во всем.
3. Не проецируйте свои негативные эмоции, установки на ребенка.
4. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
5. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
6. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
7. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
8. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
9. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
10. Будьте терпеливы и не опускайте руки. Благополучие в настоящем и будущем зависит от вас!

ОНАНИЗМ

Факторы, способствующие развитию онанизма

1 группа. Факторы, имеющие не прямое, а косвенное отношение к рассматриваемой проблеме:

- единственный ребенок в семье;

- выраженная активность и эмоциональность ребенка;
- патология беременности, родов;
- характерологический сдвиг у родителей (чрезмерная принципиальность, негибкость мышления матерей, импульсивность);
- эмоциональное неприятие детей в первое время после рождения;
- недостаток родительского тепла.

2 группа. Факторы, имеющие прямое отношение к возникновению онанизма.

- Повышенная возбудимость, какой бы причиной она не вызывалась;
- ограничение психомоторной активности и физические наказания;
- принуждения в отношении еды, насильное кормление;
- затруднения в эмоциональном контакте;
- психологическое заражение от сверстников и взрослых;
- физические раздражители генитальной области;
- предпочтение мясной и сладкой пищи при недостаточном употреблении воды.

СОСАНИЕ ПАЛЬЦА

Психологические факторы:

- нежелание иметь ребенка;
- отсутствие ласки, передача ребенка на воспитание родственникам, адаптационный период в детском саду;
- конфликты родителей, алкоголизм, развод, предоставление детей самим себе.

Клинические предпосылки:

- невропатия с нарушением засыпания;
- частые простуды, ОРЗ и сопутствующей астенией;
- типичные а анамнезе диспепсия, колит или дизентерия с последующем развитием гипотрофии (недост. питания);
- минимальная мозговая недостаточность (ММН) или дисфункция (ММД) с характерным для них неустойчивым вниманием, легкой истощаемостью неусидчивостью (следствие алкоголизма отца, а также интенсивного курения матери в период беременности и грудного вскармливания);
- лямблиоз и глистная инвазия аскаридами или власоглавом.

ГРЫЗЕНИЕ НОГТЕЙ

Проявляется в состоянии любого возбуждения или волнения и носит произвольный, автоматизированный характер.

Во всех случаях сосание пальца и грызение ногтей создает ребенку иллюзию удовлетворения: просто занятости (если ребенок один), успокоения (если он находится в состоянии беспокойства, подавленности чувств или не может заснуть). При дефиците воспитательного воздействия сосание пальца является средством компенсации недостающего внимания к себе. Потребность в

сосании пальца возникает снова и снова, только на время уменьшая беспокойство и создавая эфемерное чувство успокоения.

Оптимальной тактикой предупреждения и устранения этой привычки должна быть не борьба с ней, а установление контакта с детьми, своевременное успокоение и снятие беспокойства.

ДЕТСКАЯ ЛОЖЬ

Причины:

- Чрезмерный контроль родителей;
- Стремление ребенка избежать наказания
- Хотят добиться некоторой личной свободы.

НЕНОРМАТИВНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ В ДЕТСКОМ ЛЕКСИКОНЕ

Варианты воздействия родителей на ребенка:

- Ругаем («И в кого только он пошел?...»).
- Оставляем без внимания («Ничего не произошло!»).
- Запугивание («Будешь ругаться – язык отрежу!»).
- Объяснение.

Как вести себя с ребенком, имеющим патологические привычки

Надо:

- Пытаться понять ребенка.
- Не сердиться.
- Поддерживать веру в себя.
- Успокоить и объяснить, что все это пройдет.
- Лишний раз похвалить и отвлечь от всех мрачных мыслей.
- Не ругать, не наказывать.
- Сделать жизнь приятной, а главное – полюбить ребенка.
- Придумать какую-нибудь захватывающую ролевую игру, например в парихмахерскую, но где делают маникюр только детям с красивыми (необгрызенными) ногтями и сухими (необмусоленными) пальчиками.
- Разнообразить игрушки.
- Наладить его детские контакты.
- Уменьшить интеллектуальные перегрузки.
- Исключить на время возбуждающие мероприятия, вплоть до просмотра захватывающих фильмов и чтения страшных сказок.

Не надо:

- Раздражаться и злиться на ребенка.
- Пытаться вредную привычку запретить и переломить ребенка.
- Постоянно контролировать и угрожать.
- Наказывать.
- Забинтовывать пальчики или мазать их неприятными веществами.
- Всегда и во всем постоянно подчеркивать свою нелюбовь.