**«Тревожный ребенок»**

**тренинг для родителей**

Подготовила

Педагог психолог

первой категории

Морозова Наталия Викторовна

МОУ Прогимназия

Маркс

2010

Здравствуйте, дорогие родители.

Мы собрались сегодня не случайно. По результатам диагностики мы выяснили, что у Ваших детей повышенный уровень тревожности

Может кто-то из Вас замечал признаки тревожного поведения у своего ребенка, наличие страха, а кто-то из Вас не обращает на это внимания. Давайте вместе с Вами попробуем составить **портрет тревожного ребенка.**

Назовите какие признаки тревожности, страхов Вы замечаете (ответы родителей). Все, что Вы сказали – правильно. Давайте теперь подведем итог, обобщим все сказанное.

**Портрет тревожного ребенка**

неуверенный, зажатый, напряженный

замкнутый, необщительный

уходит в себя

легко расстраивается

много переживает

боится сделать что-то не так, неправильно

старается держать свои проблемы при себе.

испытывает чрезмерное беспокойство

чувствует себя беспомощными

опасается играть в новые игры

приступать к новым видам деятельности

имеет низкий уровень самооценки

ищет 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.

На нашем тренинге я предлагаю разобраться в сути проблемы, понять причины возникновения страхов у детей, поучиться практическим приемам преодоления необоснованной тревожности и страхов.

Думаю, Вам будет интересно узнать, как определяется **уровень** тревожности. Я как психолог использую тесты: «Лесенка» Хухлаевой Л., рисунок семьи. Методика диагностики тревожности (модификация теста Амена) , тест «Страхи в домиках» - модификация Панфиловой М.А., опросник «Критерии определения тревожности у ребенка», П. Бейкер и М. Алворд., опросник для выявления тревожно­сти у ребенка Г. П. Лаврентьевой и Т. М. Титаренко и определяю индекс тревожности.

Но и Вы, как родители, так же прямо сейчас можете определить уровень тревожности Вашего ребенка, если ответите на вопросы анкеты, которая лежит перед Вами. (Родители отвечают). Тест на оценку уровня тревожности А. И. Захарова). *Приложение 1*.

Я вижую, Вы уже ответили, посмотрите, что у Вас получилось.

Подсчитывается сумма баллов и делается вывод о наличии невроза или предрасположенности к нему.

от 20 до 30 баллов — невроз;

от 15 до 20 баллов — невроз был или будет в ближайшее время;

от 10 до 15 баллов — нервное расстройство, но не обязательно  
достигающее стадии заболевания;

от 5 до 9 баллов — необходимо внимание к этому ребенку;

менее 5 баллов — отклонения несущественны и являются вы­ражением проходящих возрастных особенностей ребенка.

Еще В 1996 г. на заседании коллегии Министерства Образования РФ отмечалось, что с каждым годом растет число детей «группы риска», у каждого третьего ребенка есть отклонения в нервно – психической системе. Количество детей с устойчивой тревожностью и постоянными интенсивными страхами существенно увеличилось в нашей стране. О возрастании тревожности и страхов у детей свидетельствуют специальные экспериментальные исследования: в 80-е г.г. количество детей с устойчивой тревожностью составляло от 12 до 16 %, а в 90-е составило от 72 до 75 %, т.е. почти в пять раз больше.

Все мы рождается на свет подобно белым, чистым листам бумаги. Родители, близкие люди пишут на нас первые строки. Они закладывают определяющее отношение ребенка к миру, в котором он родился. «Что это вокруг? Мне надо его бояться или доверять ему?» Все это детские глубинные вопросы. По родительским глазам, интонациям малыши учатся этой новой для себя жизни- жизни на планете Земля. Любовь ли, радость ли прочтут они в этих глазах или страх, отчаяние, грусть, ненависть- все это ляжет в тонкую детскую душу краеугольным камнем.

В связке «мама- ребенок» последний еще не осознает себя и мир, он учиться этому у матери. Как подобное от подобного, мы выстраиваем себя в раннем детстве по образу наших родителей. Мама радуется - и мы радуемся, мама печалится, тревожится - мы тревожимся, печалимся.

В дуэте «мама-ребенок» второй любые эмоции матери воспринимает на свой счет. Может быть ей тревожно, из-за того, что уже поздно, а мужа еще нет дома, или у семьи мало денег и она думает, как свести концы с концами, детская оптика устроена таким образом, что ребенок воспримет это: «Мама тревожится! Значит что-то не так, может быть со мной что-то не так?». Он не видит истинной причины ее тревоги в силу своего возраста. «Она расстроена! – Тому причиной я!» Самая суть невроза, это глубинное ощущение, что «что-то не так». Не так во мне, не так в окружающих, не так в мире, не так в отношении с близкими и любимыми.

Когда этих «что-то не так» набирается слишком много, у ребенка формируется **тревожность*.******На физиологическом уровне*** *эта реакция проявляется в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску.* ***На психологическом*** *же - ты все время ждешь, что случится что-то плохое.* Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Иногда, тревожность может доходить до таких размеров, что уже выросший ребенок не может полноценно жить - получить образование, создать семью, устроиться на работу или выполнять обычные дела - например, играть с собственными детьми в прятки. Ему не хватает на **это сил, потому что он их тратит на сдерживание собственных страхов.**

**Детская тревожность, подкрепленная взрослым рассудком, может превратиться в чудовище, пожирающее последние островки счастья в человеке. На месте съеденных островков образуются дыры.**

Тревожность и страх детей – прямые следствия напряженности нашей жизни. Их симптомы проявляются все у большего количества людей на Земле. Следует четко различать понятия: тревога, тревожность и страх. **Тревога –** ощущение конкретной неопределенной угрозы, неясное чувство опасности, страх неизвестно чего. **Тревожност**ь – эмоциональное состояние, особенность характера или черта личности. Что вызывает детскую тревожность? Это обычные детские страхи. **Страх** – эмоционально-насыщенное ощущение беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия.

Психологи подчеркивают, что страхи не являются однозначно вредными для ребенка.

**(упражнение «Хорошо-плохо»)**

Назовите примеры, когда страх оправдан.

Любая эмоция выполняет определенную функцию и позволяет ребенку и взрослому человеку ориентиро­ваться в окружающей его, социальной среде и предметах:

* страх защищает нас от излишнего риска при переходе улицы;
* мы не стремимся выйти на улицу после 23 часов;
* плохо плавающий из-за страха утонуть не отплывает далеко  
  от берега;
* страх во время грозы заставляет нас закрыть все окна и  
  порой даже сидеть в коридоре между стенами и т.п.

Таким образом, страх регулирует деятельность, поведение че­ловека, уводит его от опасностей. В этом проявляется **«охранитель­ная» функция страха**.

Помимо того, что страх помогает строить поведение, он явля­ется переживанием, необходимым для нормального функциони­рования психики. Подобно тому, как организму нужны соль, са­хар, так и психика нуждается в неприятных даже «острых» эмоциях. Часто дети вызывают у себя эмоцию страха, что подтверждает существование у ребенка потребности в переживании страха.

Страхи - это обычные явления для детского развития. Оно имеет важное значение для развития ребенка. Каждый страх или вид страхов проявляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть свои страхи, которые при нормальном развитии исчезают. Страх, как любое переживание, является по­лезным, когда точно выполняет свои функции,- а потом исчезает.

Но, когда состояние страха мешает жизнедеятельности человека, ребенка, выполнению его социальной функции: трудиться, лю­бить, играть, быть жизнерадостным и т.д, следует рассматривать страх, как патологическое явление, как болезненное, что приводит к всевозможным комплексам, к неврозам, невротическим реакциям и нервным расстройствам.

Как вы думаете, что является причиной формирования тревожности? Основную программу формирования тревожности несут близкие люди, родители. ***Это так называемые родительские установки*** (Приложение 2)и образец поведения в тех или иных ситуациях. Я буду говорить фразу, а Вы подумайте, что может сформировать, та или иная фраза.

(Работа по карточкам в парах. Приложение3)

Разбейтесь на пары. Перед вами карточка, на которой написана негативная словесная установка родителей. Попробуйте обсудить ее и подумайте, к каким последствиям она может привести.

**Причины возникновения тревожности ребенка, патологических страхов**:

**1. Средства массовой информации** дают «лошадиными дозами порциями» (вампиры, убийства, уничтожение, исчезновение). Идет, по мнению психологов, заражение страхом.

Когда врачи, психотерапевты задают родителям детей-невроти­ков в анкетах вопросы «Есть ли у ребенка страхи, связанные с чем-то?», мамы все чаще указывают на... мультфильмы.

Психологи считают это закономерным. Ни старуха Шапокляк, ни Карабас-Барабас, ни даже Бармалей не могут вызвать у ребенка «запороговый» страх. А теперешние привидения, вампиры, страш­ные инопланетяне могут. Дело в том, что даже наша Баба-яга не является представителем абсолютного зла и ведет себя по-разному: может пугнуть, а может и помочь. Кроме того, отечественные ре­жиссеры и книжные художники обычно старались уравновесить злодейскую сущность сказочных чудищ их смешньгми изображени­ями. А сейчас? Вот и получается» что ребенок получал свою порцию страха в адаптированном традицией и детским искусством виде, небольшими порциями, а теперь все «закачивается» безо всякой поправки на степень ужаса.

**2. Следствие сильного испуга:** (Встреча с собакой, нападение хулигана, чуть не утонул, в доме пожар и т.д.)

Например, бабушка, уходя в магазин,, часто оставляла 6-лет­нюю Оксану одну в комнате. Однажды, играя, девочка услышала воды и увидела сильно текущие струи и обваливавшуюся сатурку. Оказывается, у соседей прорвало трубу с горячей во­сьми заливы квартир вплоть до 1-го этажа. В течение месяца нельзя было пользоваться электричеством. Это так подействовало Оксану, что, когда через некоторое время бабушка оставила ее квартире, девочка в страхе выбросила все вещи из гардероба, рвала их и топтала ногами, а затем выбежала на балкон, ис­тошно крича. Родителям пришлось долго отхаживать девочку, а в конечном итоге переехать с этой квартиры.

**3.Семейные конфликты, ссоры, скандалы**   
 7-летний мальчик попал в больницу со страхом смерти от уду­шья. Как только мать отходила от него, начинал задыхаться, кри­чать, что умирает. Оказывается, родители стали ссориться, чаще по ночам. Мальчик просыпался, прислушивался к их ссорам, по­нимая, что назревает конфликт, пытался удержать отца. Два года жил в напряжении. Однажды ночью мать пригрозила отцу: «Если |ты уйдешь, я утоплюсь». Так у сына развился страх за мать, задержалось дыхание и участилось сердцебиение. Мальчик решил, что болен болезнью, от которой умрет. В присутствии мате­ри приступов не было.

Тревожность в семье порождает эмоциональное отвержение ре­бенка: безразличие со стороны родителей и откровенное отталкивание ребенка, нелюбимые и нежеланные дети, которым дают по­нять, что они обуза, вырастают - тревожными.

4. **Неблагоприятный, психологический климат в группе, несправедливость педагога**.

Под влиянием страха ребенок в течение продолжительного времени не может нормально развиваться. Крик ошеломляет, оглушает ребенка, он перестает воспринимать слова кричащего родителя или педагога, у него возни­кает реакция активного протеста.

И.П. Павлов подтверждал: «Тревожное состояние есть проявле­ние неуравновешенности, раздражительной слабости, хаотичности нервных процессов». Естественно, что в состоянии торможения де­зорганизуется умственная деятельность, хуже образуются услов­ные связи, т.е. страдает развитие человека.

**5. Высмеивание.**

Доктор Б. Спок подчеркивал, что насмешка — слишком сильное средство для маленьких детей. Ребенок чувствует себя униженным.

**6. Поведение взрослых как образец.**

Если близкие взрослые люди дают пример тревожного поведения через слова и поступки, то ребенок однозначно будет воспринимать такой образец поведения.

**7. Внутренний конфликт у ребенка**

- завышенные требования взрослых: ребенок чувствует, что он не сможет это сделать, а взрослые настаивают и пытаются убедить его в обратном;

- зависимое положение от взрослых: страх того, что «хочу казню, хочу помилую»;

- отсутствие единой системы требований взрослых («только не говорите папе…»;

-ожидание неприятностей от взрослых (плохое настроение, пьянство, жестокость)

**Пути преодоления детских страхов.**

Основные пути преодоления детских страхов – это

-игра

-арттерапия*.*

С их помощью можно решить такие **задачи**, как

1. Развеивание страха
2. Переключение внимания, отвлечение от страха
3. Выплеск и переключение страха
4. Преодоление страха
5. Придумывание ритуалов смелости.

Сюда можно отнести разные виды деятельности:

* рисование страхов
* лепка детских страхов
* сказкотерапия, песочная терапия, пальчиковый театр и т.д.
* музыкальные занятия
* участие детей в играх драматизациях, сначала как зрителя, потом
* участника.
* психогимнастика в игровой форме.   (Быстрое  общее  мышечное  расслабление).

упражнения на релаксацию и развитие воображения.

*В какие игры мы можем поиграть с детьми, чтобы помочь им преодолеть тревожность и страх?*

**«ЛАСКОВЫЙ МЕЛОК» (**сейчас наш пальчик превратится в мелок, и этим мелком можно будет писать на теле. И угадывать)

Цель: Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Содержание: Существует хорошее развлечение - рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено. Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т. к. они, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому мы предлагаем модификацию данной игры.**Мама говорит ребенку следующее:** «давай мы с тобой будем порисуем друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце „ласковым" мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим „ласковым" хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

Остальное Вы получите в Вашу копилку семейного воспитания. Приложениt4

Приложение 4

**«ПОХВАЛИЛКИ**»

Цель: Игра способствует повышению самооценки ребенка, повышает его значимость в коллективе.

Содержание: Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...» Например: «однажды я помог товарищу в школе», или «Однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т. д. На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все Дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами. В заключении можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

**Упражнение «Пингвины».** «Говорят в Антарктике в особо холодную погоду эти симпатичные неуклюжие водоплавающие сбиваются в кучки, тесно прижимаясь друг к другу, чтобы согреться. А те, кто оказался с края, мерзнут и стараются протиснуться в центр стаи». Детям требуется изобразить поведение пингвинов.

**Упражнение «Воздушный балл».** Психолог предлагает детям превратиться в птиц, бабочек, стрекоз. Звучит спокойная музыка. Танцующие «летают», кружатся, прыгают высоко вверх. Всем легко, весело, радостно.

**Упражнение «Огонь - лед».** По команде психолога «Огонь!» - стоящие в кругу дети начинают двигаться всеми частями тела.

По команде «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их застала команда. Психолог несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

**Упражнение «Колокол**» (Данное упражнение обязательно проводится под строгим контролем психолога, детям объясняется, что от них зависит безопасность другого сверстника). Дети образуют несколько небольших кружков (по 5 – 6 человек). Дети в кругу стоят тесто и плотно прижавшись друг к другу, один ребенок – в центре. Стоящему в центре нельзя переступать с ноги на ногу, отрывать ноги от пола. Все толкают его от себя, и он свободно падает из стороны в сторону, как язык колокола.

После проведения упражнения обязательно обсуждается, что чувствовал ребенок, находящийся в кругу в роли «языка колокола».

**Упражнение «Нарисуй облако своего настроения».** Дети мысленно рисуют облако и мысленно раскрашивают его в зависимости то того, какое у них в данный момент настроение. Психолог записывает ответы детей. Можно данное упражнение выполнять на листе бумаги.

**Упражнение-энергизатор «А у соседа тоже!»**

Каждый из участников по очереди хвалит что-то, что у него (на нем) есть (ушки, носик, юбку и пр.). Затем участники дотрагиваются до того, что назвал сосед справа и слева, и хором кричат: «А у соседа тоже!»

**Упражнение-энергизатор «Акула**» (можно использовать дома, когда приходят другие дети в гости).

На полу чертятся несколько «островков». Всем участникам ведущий дает инструкцию.

Ведущий. Все вы сейчас будете рыбками. Вы будете плавать, играть, веселиться по всей комнате, то есть по морю, а как только я крикну: «Акула!» — все рыбки сразу заскочат на остров, чтоб спастись. Как только я скажу: «Акула ушла!» — вы все опять начинаете плавать и веселиться.

После каждого «прихода» акулы один из островке убирается (стирается). Таким образом, в конце игры остается только один остров, на котором должно собраться как можно больше участников.

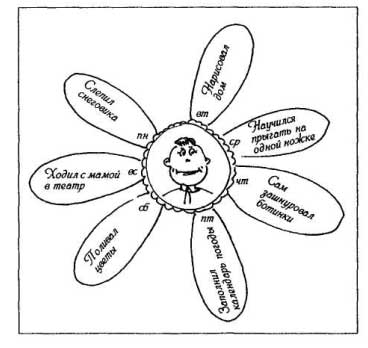
**Ритуал приветствия Упражнение-энергизатор «Как здороваются олени»**

Давайте поздороваемся сегодня не со­всем обычным способом. Поздороваемся так, как здо­роваются олени. Вы знаете, как здороваются олени?

Они здороваются так: кивают головой, трутся ушками — вот так, здороваются плечами, боками и спинками — вот так трутся друг от друга. Они здороваются коленка­ми — вот так! А теперь давайте поздороваемся так, как здороваются люди: давайте пожмем друг другу руки или обнимемся.

**Цветок достижений**

В раздевалке, на шкафчике каждого ребенка, **(дома, на стене или на холодильнике** ) - можно закрепить "Цветик-семицветик" (или "Цветок достижений"), вырезанный из цветного картона. В центре цветка - фотография ребенка. А на лепестках, соответствующих дням недели, - информация о результатах ребенка, которыми он гордится (рис. 2).



В младших группах информацию в лепестки вписывают воспитатели, а в подготовительной группе заполнение цветиков-семицветиков можно поручить детям. Это послужит стимулом для обучения письму.  
  
К тому же эта форма работы способствует установлению контактов между детьми, так как те из них, которые еще не умеют читать или писать, часто обращаются за помощью к товарищам. Родители, приходя вечером в детский сад, спешат узнать, чего же добился их ребенок в течение дня, каковы его успехи.

Позитивная информация очень важна и для взрослых, и для детей, для установления взаимопонимания между ними. Причем нужна она для родителей детей любого возраста. А дома со временем записывать, события типа: Пн – прошли мимо собаки смело. Вт – сам зашел в темную комнату. Ср – увидел паука и не заплакал ит.д. и т.п.

**4.Игра"Скульптура"** Эта игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение.  
Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из "глины" скульптуру:  
- ребенка, который ничего не боится;  
- ребенка, который всем доволен;  
- ребенка, который выполнил сложное задание и т.д.  
Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут - сами дети.  
Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет.

**МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ**

**Возьми себя в руки**. {для детей с 5 лет)

Ребенку говорят; «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди — это поза выдержанного человека».

**«Врасти в землю»** (для детей с 5 лет,) Надо сказать ребенку: «Попробуй сильно-сильно на­давить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты - могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

**« Ты – лев!»**

Ребенку говорят: «Закрой глаза, представь льва — царя зверей, сильного, могучего, уверенного, в себе, спокойного и мудрого. Он красив, и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут так же, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев — это ты!»

**Приемы психологической  защиты. (для родителей).**

1.   Переключение . Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном и полезном, приятном. Через некоторое время  неприятное  переживание ослабнет.

2.   Сравнение. Сравните свое состояние  с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.

3.   Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас  даже маленькую радость.

4.   Мобилизация юмора. Смех- противодействие стрессу.

5.   Интеллектуальная  переработка «Нет худа без добра»

6.   Разрядка (физическая  работа, любимые занятия)

7.   Быстрое  общее  мышечное  расслабление.

Приложение 1.

**Тест А.И.Захарова на оценку уровня тревожности**

Инструкция. Внимательно прочитайте эти утверждения и оцени­те, насколько они характерны для вашего ребенка. Если это выражено, ставьте«+», если это проявление встречается пери­одически, ставьте 0, если отсутствует, ставьте «—».

**Тест выполняют родители детей 4—10 лет.**

Ваш ребенок:

1.Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко при­нимает к сердцу.

2.Чуть что — в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.

3.Капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.

4.Более чем часто обижается, дуется, не переносит никаких замеча­ний.

5.Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.

6.Все больше грустит и печалится без видимой причины.

7.Как и в первые годы, снова сосет соску, палец, все вертит в руках.

8.Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, просыпается, не может сразу прийти в себя утром.

9.Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.

10.Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любыхновых, неизвестных или ответственных ситуациях.

11.Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.

12.Все быстрее устает, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время.

13.Все труднее найти с ним общий язык, договориться: становится сам не свой, без конца меняет решения или «уходит» в себя.

14.Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в обла­сти живота утром; нередко бледнеет, краснеет, потеет; беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.

15.Снижается аппетит; часто и подолгу болеет; повышается без при­чин температура; часто пропускает детский сад или школу.

Возможные варианты ответов:

\* данный пункт выражен и возрастает в последнее время — 2 бал­ла;

\*данный пункт проявляется периодически — 1 балл;

\*данный пункт отсутствует — 0 баллов.

Подсчитывается сумма баллов и делается вывод о наличии невроза или предрасположенности к нему.

от 20 до 30 баллов — невроз;

от 15 до 20 баллов — невроз был или будет в ближайшее время;

от 10 до 15 баллов — нервное расстройство, но не обязательно  
достигающее стадии заболевания;

от 5 до 9 баллов — необходимо внимание к этому ребенку;

менее 5 баллов — отклонения несущественны и являются вы­ражением проходящих возрастных особенностей ребенка.

Приложение 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сказав так | Подумайте о последствиях | И вовремя исправьтесь |
| Нельзя ничего самому делать, спрашивай разрешения у старших |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сказав так | Подумайте о последствиях | И вовремя исправьтесь |
| Горе ты мое! |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сказав так | Подумайте о последствиях | И вовремя исправьтесь |
| Плакса-вакса нытик! |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сказав так | Подумайте о последствиях | И вовремя исправьтесь |
| Не твоего ума дело! |  |  |

Приложение 2

***Психологи выделили несколько наиболее распространенных***

***вредных сценарных приказов:***

**Не живи, сгинь, умри, не будь**

**Не будь самим собой**

**Не будь ребенком**

**Не расти,**

**оставайся маленьким**

**Не делай**

**Не будь первым**

**Не имей успехов. Не будь выскочкой**

**Не принадлежи**

**Не будь близким**

**Не думай**

**Не чувствуй Не будь здоровым**

Отдаются ребенку, родившемуся не вовремя, когда родители заняты проблемами собственного престижа, материального положения, причинившему какие-либо страдания, разочаро­вание (тяжелые роды, врожденные дефекты, болезни, ожи­дался мальчик - родилась девочка).

"Посмотри, другие какие хорошие". Для взрослых, отдающих такой приказ, крайне важно общественное мнение, то, на­сколько высоко могут быть оценены их поступок или усилие.

"Ты уже большой, поэтому должен быть таким-то".

Родители боятся, что ребенок вырастет и станет чужим, уйдет, перестанет быть милой игрушкой, потеряет свою не­винность.

Ребенку не дают ничего делать из-за чрезмерной любви и за­боты, или воспринимают его как растяпу, досадную помеху.

То есть не будь лучше всех, это не так.

У родителя много неудач на этой почве, и он стремится оградить ребенка от переживаний; может иметь место и за­висть к успехам ребенка.

Если у родителей сложности в общении, у ребенка может развиться страх сказать "мы", недоверие к другим людям {человек человеку — волк, "каждый сам за себя").

"Людям нельзя доверять, физический контакт неприятен, эмоциональная близость чревата обманом, чужая душа — потемки, и меня никто не поймет".

Если над успехами ребенка смеются, он может потерять же­лание чего-то достичь, может увериться в собственной глупо­сти. Ему могут внушать не думать о чем-то определенном: лицах противоположного пола, деньгах и т.д.

В целом сдерживай все свои чувства либо какое-то опреде­ленное чувство; не чувствуй как ты, а чувствуй как я. (Например: "Надень свитер, здесь холодно").

О ребенке вспоминают и начинают заботиться только тогда, когда он болеет или у него возникают серьезные поведенче­ские нарушения, чем и вызывают у него стремление быть больным, беспомощным и потому... любимым.

Неосознаваемые приказания и разрешения родителей могут входить в смысловое противоречие с теми указаниями и назиданиями, которые они дают своим детям каждый день. Если это случается, то у ребенка снижается способность к самоконтролю, понима­нию собственных потребностей, в дальнейшем у него может развиться депрессия, не­умение понять других, сформулировать цель, распланировать день и, конечно же, повы­сится общая тревожность, подверженность страхам.

Сценарные приказы способны формировать эмоционально-поведенческие комплек­сы, определяющие восприятие человека, его реакцию на ситуацию и решения, прини­маемые им. Все это закладывает основу жизненных сценариев.

Например, таких:

**НЕТ ЛЮБВИ.** Человек, живущий в соответствии с этим убеждением, не доверяет ни­кому, не верит в чужую привязанность, не способен любить. Даже допустив реальность истории о Ромео и Джульетте, он сведет их чувства к физиологии и инстинктам.

**НЕТ УМА.** В соответствии с этим сценарием человек не старается чего-либо до­стичь, не использует свои способности, не верит в них, а если и верит, то стесняется их использовать, так как *в* детстве ему говорили: "Не умничай, не важничай, ты смешон."

**НЕТ РАДОСТИ.** Этот сценарий основан на запрете чувствовать, радоваться. В семье не принято было обращать внимание на приятные ощущения от своего тела, нет понимания своих чувств и потребностей.

**НЕТ СЧАСТЬЯ, ВЕЗЕНИЯ.** Сколько бы раз человеку ни улыбалась удача, сколько бы денег он ни зарабатывал, он всегда будет считать себя бедным, обделенным, нуж­дающимся в помощи.

Первым уроком того, как нам строить свои взаимоотношения с другими, является родительский пример общения друг с другом. Он оказывает наиболее сильное програм­мирующее влияние на ребенка. Именно наши мамы и папы демонстрируют нам, как нуж­но вести себя с ребенком, и, более широко, с подчиненным, зависимым от нас челове­ком. Вспомните, как мы иногда зарекаемся не делать некоторые вещи по отношению к своим детям. Но в стрессовой ситуации, когда эмоции на пределе, мы автоматически повторяем то, что делали по отношению к нам наши родители и то, что мы когда-то за­рекались не делать по отношению к своим детям.

Таким образом, все мы оказываемся наследниками семейных традиций, норм, пре­ломленных и видоизмененных человеческой индивидуальностью в привычки, характер, мировоззрение. Наши родители передают нам свой опыт удач и неудач, надежд и опасе­ний, свою неуверенность или уверенность перед будущим, а им аналогичный багаж пе­редали наши бабушки и дедушки. Порой мы точно копируем своих родственников, а по­рой с той же точностью делаем все наоборот.

Оглянитесь на свое детство, вспомните, каким оно было у Вас, что Вас тогда пугало? А что тревожит сейчас? Если глубоко покопать, наверняка можно найти связь между дет­скими страхами и теперешними Вашими опасениями.