

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА

Повышенная тревожность ребенка одна из наиболее распространенных проблем, с которой родители обращаются к педагогу-психологу.

Что такое тревожность?

Тревожность - повышенная склонность к переживанию эмоционального дискомфорта, беспокойству, волнению. Она может быть связана с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. При чем даже если все вокруг хорошо и благополучно, ребенок может испытывать фоновое ощущение предстоящей беды (страх перед неизвестностью).

По мнению известных исследователей и авторов книги "Эмоциональная устойчивость школьника" Б.И. Кочубея и Е.В. Новиковой причиной тревожности является наличие внутриличностного конфликта у ребенка.

К основным причинам возникновения этого конфликта формирования тревожности относят:

- отсутствие чувства защищенности;
- отвержение и дистанцирование (эмоциональное) со стороны взрослых;
- тревожность родителей;
- неблагоприятный эмоциональный фон в семье;
- противоречивостью предъявляемых родителями требований;
- неадекватность предъявляемых требований;
- противоречием между требованиями в семье и школе, детском саду;
- непоследовательность в воспитании;
- предъявление противоречивых требований;
- повышенная эмоциональность родителей;
- постоянное сравнение и приведение в пример других;
- авторитарно-жесткий или попустительский способ воспитания;

- материальные затруднения в семье;
- завышенные требования (к примеру, родители страстно ожидают, всячески демонстрируя это, от ребенка, что он станет хорошим гимнастом, в то время как он более силен в гуманитарных науках, а не в спорте, или же специфика его физиологии предполагает более эффективную работу в силовых нагрузках, а в растяжке, гибкости и подвижности суставов он уступает сверстникам);
- негативные требования: например учитель (воспитатель) требует, чтобы ребенок сказал ему, кто баловался, а если не скажет - то тогда он пожалуется родителям, что тот не слушается;
- стремление родителей соответствовать внешним критериям нормы и социального благополучия (чрезмерная ориентация на "картинку" вместо содержания).

Работа с тревожными детьми и подростками требует продолжительного времени и активного и сознательного включения в этот процесс **родителей**. Основными направлениями в работе с тревожными детьми и подростками являются:

1. работа по повышению и стабилизации самооценки;
2. обучение навыкам саморегуляции;
3. снятие мышечного напряжения.

Рекомендации родителям тревожных детей и подростков:

- старайтесь больше разговаривать с ребенком, больше объясняйте ему, рассуждайте;
- избегайте фраз типа "поймешь, когда вырастешь" - знание появляется не от возраста, а от взаимодействия с окружающим миром - в первую очередь с родителями! Дети не учатся тому "как надо" или "хорошему" и "плохому" сами, значение многих понятий, привычных взрослым, им не ведомы, не ленитесь их объяснять - непонимание порождает тревогу;

- говорите о своих эмоциях и чувствах;
- не предъявляйте высоких требований к ребенку, ваши ожидания не должны подрывать его самооценку, давать пищу для сомнений в своих силах;
- старайтесь всячески убеждать ребенка в своей безграничной и безусловной любви - демонстрируйте это, говорите, однако не "душите" этим чувством, оно не должно вызывать у него смущения или ощущения, что таким образом вы готовы взять на себя и всю ответственность;
- отмечайте его успехи, делитесь ими со всеми членами семьи;
- избегайте употребления слов, унижающих достоинство;
- не заставляйте малыша насильно извиняться за проступки, это должно быть не механическое действие "по шаблону", попросите его объяснить их причину (!), деликатно объясните, что чувствуете сами в связи с этим и почему;
- сведите к минимуму число замечаний;
- не пугайте невыполнимыми наказаниями;
- чаще прибегайте к тактильному контакту, объятиям - это помогает снизить как эмоциональное напряжение, так и мышечное;
- оба родителя должны быть единомышленными и последовательными в вопросах воспитания;
- совместно выполняйте упражнения на релаксацию. Малышам трудно понять - что значит расслабиться. Предложите представить приятное место, например дачу летом, расскажите друг другу о своих ощущениях - как там хорошо, как светит солнце, жужжат пчелы и т.д. Особенно эффективно перед сном;
- тревожные дети, как правило, скрытны, старайтесь деликатно выяснять причины страхов и тревог;
- ненавязчиво и аккуратно интересуйтесь всем, что происходит в жизни вашего ребенка;
- по возможности сведите к минимуму количество стрессовых ситуаций, но не перестарайтесь - ребенок должен учиться справляться с трудностями -

сперва с вашей помощью, затем самостоятельно (тут стоит упомянуть о пользе овладения навыкам саморегуляции);

- предлагайте ребенку свою помощь, но не делайте за него;

- в случае невозможности избежать серьезного стресса, заранее готовьте малыша к этой ситуации;

- делитесь своими детскими воспоминаниями - в том числе страхами, рассказывайте и об актуальных проблемах, волнениях;

- показывайте ребенку разницу в его достижениях - сравнивайте прошлые успехи с настоящими, отмечая его старание и усердие.