

Консультация для родителей «Тревожный ребёнок. Рекомендации родителям»

Подготовил: педагог-психолог

Иванова Л.В.

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, сердит или огорчает его.

По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее. От базовых (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Меняется и внешнее проявление эмоций.

Тревожное детство — *болезненная юность*.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами. Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют тем самым у него ощущение собственной *беззащитности* перед опасностями мира. Все это отнюдь не способствует нормальному *развитию ребенка*, реализации его творческих способностей и мешает его общению с взрослыми и сверстниками.

Рекомендации психолога родителям.

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

полезно снизить количество замечаний. Родителям желательно попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером надо перечитать список. Скорее всего, станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается, что – либо, лучше помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
- Если по каким-либо причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия приносили ему радость.

- По возможности контролировать свои реакции на различные жизненные обстоятельства. Учить только необходимым мерам безопасности. Не представлять ребенку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу подстерегают несчастья.

- Не превращать жизнь ребенка в постоянную борьбу за достижения. Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и потому, что он ваш. Постоянные опасения, тревога не помогут, а скорее помешают ему добиться чего-то значительного в жизни.

- Иногда дети не говорят прямо о своих тревожных ощущениях. Они шумно ведут себя, стараются привлечь внимание детей и взрослых клоунскими или хулиганскими выходками. Им необходимо понимание и сочувствие, а достигают они своим поведением прямо противоположного результата.

- Некоторые дети рассказывают фантастические, вымышленные истории о самом себе. Или постоянно просят помощи взрослых, пытаются занять их исключительно своей особой. Другие проявляют чрезмерное дружелюбие к взрослым, слишком озабочены тем, чтобы завоевать одобрение и симпатии окружающих. Со всеми всегда соглашаются. Иногда взрослых устраивает последний вариант поведения — старание ребенка заслужить признание окружающих. Но ведь эта эмоциональная зависимость может сохраниться и когда ребенок вырастет.

- Чаще используйте телесный контакт, обращайтесь к ребенку по имени.

- Помогайте ребенку преодолеть тревогу. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе. Т. о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

- Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.

- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках.

- Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось...»

- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...

- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т. д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т. е. телесного контакта.
- Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании творческого мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Творчество — состояние спокойного человека.

У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

Правила поведения родителей с тревожными детьми

Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

Не сравнивайте ребенка с окружающими.

Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

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

Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером.

Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

Будьте последовательны в воспитании ребенка.

Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.

Используйте наказание лишь в крайних случаях.

Не унижайте ребенка, наказывая его.

Пусть ребенок живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

Источники:

1. Акопян, Л. С. Детские страхи: теория, диагностика, коррекция: [монография] /Л. С. Акопян. – Самара, 2010. – 163 с. – ISBN 978-5-8428-0772-7.

2. Алексеева, Е. Е. Страхи у детей дошкольного возраста / Е. Е. Алексеева// Дошкольная педагогика. – 2018. – № 6. – С. 54-60.

3. Алексеева, М. Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя: учебно-методическое пособие для учителя / М. Ю. Алексеева. – Москва, 2003. – 88 с. – ISBN 978-5-8429-0099-2.

4. Андерсон, С. В. Изучение страхов и тревожности у детей младшего школьного возраста / С. В. Андерсон// Молодой ученый. – 2016. – № 5, 6. – С. 2-5.