Краевой Ресурсный Консультационный Центр

Памятка для родителей КАК ПОМОЧЬ

ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ?

# П. Затеречный

#  2021 г.ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремит- ся к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей. Нередко родители предъявляют ребен- ку требования, соответствовать которым он не в силах. Ребенок не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и под- держки. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконеч- ные извинения. Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психиче- ски сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыка- ет мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализа- ции его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных де- тей).

Уважаемые родители, обратите внимание на то, что чаще всего тревожность у ребенка развивается тогда, когда он находится в состоянии внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Негативными требованиями, предъявляемыми к ре- бенку, которые могут унизить или поставить в зависимое положение;
2. Неадекватными, чаще всего завышенными тре- бованиями;
3. Противоречивыми требованиями, которые предъяв- ляют к ребенку родители и/или школа.

Необходимо подчеркнуть, что формирование тревожно- сти у детей чаще всего является следствием неправильно- го воспитания. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это свя- зано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребенке. Завышенные требования родите- лей могут быть связаны и с другими причинами. Так, до-

бившись высокого положения в обществе или ма- териального благополучия, родители, не желая видеть в своем чаде «неудачника», заставляют того работать или учиться сверх меры. Также нередки случаи, когда роди- тели сами являются высокотревожными, с заниженной самооценкой, вследствие чего они воспринимают ма- лейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких роди- телей лишен возможности учиться на собственных ошибках.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окру- жающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется лич- ность человека, который старается действовать так, что- бы 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 безопасно- сти, формируют тем самым у него ощущение собствен- ной беззащитности перед опасностями мира. Все это от- нюдь не способствует нормальному развитию ребенка, реализации его творческих способностей и мешает его общению с взрослыми и сверстниками.

К сожалению, как показали исследования специалистов, большинство родителей тревожных детей не осознают, как их собственное поведение влияет на характер ребен- ка. Поэтому важной рекомендацией для оказания помо- щи тревожному ребенку является самоанализ родителя- ми своего педагогического воздействия на ребенка и сво- их побудительных мотивов в общении с ним. Кроме того родителям тревожного ребенка следует быть последова- тельными в своих действиях. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания. Не менее важно выработать единодушный подход к ре- бенку родителей и учителей.

# КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Помощь тревожными детьми целесообразно оказывать в трех основных направлениях: во-первых, по повышению

самооценки ребенка; во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напря- жения; и в-третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

# Повышение самооценки.

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, от- мечайте их в присутствии других детей. Однако ваша по- хвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно дол- жен знать, за что его похвалили. В любой ситуации мож- но найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Про- являйте искреннюю заботу о нем, и как можно чаще да- вайте позитивную оценку его действиям и поступкам. Не сравнивайте личность ребенка с личностными качества- ми других детей, принимайте ребенка безусловно, то есть таким каков он есть. Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

# Обучение способам снятия мышечного и эмоцио- нального напряжения.

Эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах лица, шеи и живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение – и мышечное, и эмоциональное – можно научить их выполнять релак- сационные упражнения. Использование элементов мас- сажа и даже простое растирание тела также способствует снятию мышечного напряжения. Если это будет делать не мед. сестра, а мама, то это будет вдвойне хорошо, так как кроме самого массажа ею будет установлен ещѐ и телесный контакт с ребенком, который очень важен.

# Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Зная о трудностях ребенка, а так же в случае, если ребе- нок не говорит открыто о них, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через ролевую игру, или игру с солдатиками, куклами возможные сложные ситуации. Может быть, ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Важно, чтобы сю- жетами для игр были «трудные» случаи из жизни ребен- ка. Роли следует распределять следующим образом: за

«трусливую» куклу говорит ребенок, а за «смелую» - взрослый. Затем надо поменяться ролями. Это позволит ребенку посмотреть на ситуацию с разных точек зрения, а пережив вновь «неприятный» сюжет, избавиться от преследующих его негативных переживаний.

Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы. Так же с этой целью можно придумы- вать вместе с ребенком сказки, герои которых могут по- падать в тревожащие их ситуации и находить достойный выход из них.

# РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ!

* Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций - приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может об- ратиться к Вам за помощью и советом. Даже если дет- ские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте ("Да, это неприятно, обидно…"). И только после выраже- ния понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.
* Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребе- нок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Таким образом вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.
* Если в школе ребенок пропустил из-за болезни мно- го дней, попробуйте сделать его возвращение постепен- ным - например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассни- ками по телефону; ограничьте время пребывания в школе

- не оставляйте первое время на продленку, избегайте пе- регрузок.

* В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с пробле- мой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутст- вия.
* 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. Например, подчеркивая, какая серьезная кон- трольная его ждет.
* Делиться своей тревогой с ребенком лучше в про- шедшем 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 не- большие конкретные цели и достигать их.
* Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (ды- хательные 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. Это важно не только для малыша, но и для школьника.
* У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.
* Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет дру- гих значимых для него людей. (Например, нельзя гово- рить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")
* Будьте последовательны в своих действиях, не за- прещайте ребенку без всяких причин то, что вы разреша- ли раньше.
* Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
* Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и при- нимайте таким, какой он есть.
* Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, что- бы занятия в нем приносили ему радость и он не чувство- вал себя ущемленным.