

Памятка для родителей «Я беспокоюсь, или как справиться с детской тревожностью»

Тревожность у детей — одна из основных проблем современности. При том, что тревожности подвержены как мальчики, так и девочки, специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, но к 9—11 годам соотношение становится равномерным. После 12 лет происходит резкое повышение уровня тревожности у девочек.

Одной из причин повышенного уровня тревожности дошкольников многие авторы считают нарушение детско-родительских отношений. Некоторые родители, стремясь уберечь ребенка от любых реальных и мнимых угроз для его жизни и безопасности, формируют у него тем самым ощущение собственной незащитности перед опасностями мира. Все это отнюдь не способствует нормальному развитию малыша, реализации его творческих способностей и мешает его общению со взрослыми и сверстниками.

Большинство родителей тревожных детей не осознают, как их собственное поведение влияет на характер ребенка. Так, иногда «неподготовленные» родители, узнав о возникновении у ребенка каких-либо страхов, занимают неправильную позицию. Они начинают либо уговаривать ребенка, чтобы он не боялся, либо высмеивать его. И то, и другое может только способствовать усилению тревожности.

На что следует обратить внимание.

Большое количество замечаний, окриков, одергиваний может вызвать в ребенке не только агрессию, но и тревогу, а иногда и то, и другое. Родителям в такой ситуации следует:

Записать все замечания, которые они сделали или хотели бы сделать ребенку в течение дня, затем выделить те из них, которые способствовали не улучшению, а, возможно, ухудшению взаимоотношений с ребенком. Если среди этих замечаний были угрозы невыполнимых наказаний, то таким родителям необходимо научиться сдерживать себя и обдумывать то, что они говорят ребенку.

- Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки, выезжать на природу.

Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо бы иметь дома собственных животных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика. Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения между родителями и ребенком.

Короткие правила по взаимодействию с тревожными детьми:

1. Постарайтесь быть более внимательными к своему ребенку, проявляйте больше любви, тепла и ласки, чаще говорите ему, что вы его любите и скучаете без него. Будьте внимательны к ребенку, любите его, но не «привязывайте» к себе, пусть у него будут друзья, свой круг общения. Будьте готовы поддержать ребенка, выслушать и ободрить его. Залог успеха - доброжелательные и открытые отношения в семье. Старайтесь искренне интересоваться жизнью ребенка, расспрашивать его о детском садике.

2. Помните о том, что у вашего ребенка тоже есть свои переживания. Дайте ему возможность выговориться, обсудить вместе с вами то, что его тревожит и огорчает. Каждый день выделяйте время для беседы с ребенком, чтобы он мог рассказать вам о том, что произошло за день.

3. Никогда не высказывайте в присутствии ребенка своих опасений относительно начала его обучения в школе, не пугайте школой и учителем. Ваши тревоги и опасения обязательно передадутся ребенку. Послужат причиной формирования «школьной тревожности» - устойчивого состояния тревоги и страха в отношении всего, что связано со школой и учением.

4. Не срывайтесь и не кричите на ребенка. Даже если он совершил что-то, на ваш взгляд, ужасное, держите себя в руках, старайтесь говорить ровным, спокойным голосом. Дети, чьи родители постоянно кричат и ругаются, перестают их слышать.

5. Пересмотрите свои требования к ребенку, всегда ли они обоснованы, не слишком ли много вы хотите от него? Полезно вспомнить себя в этом возрасте и «пропустить» требования к своему ребенку через собственные детские переживания. Только при этом постарайтесь быть объективными. Взрослым свойственно идеализировать свое прошлое! Проявляйте внимание к личности ребенка, постарайтесь предъявлять оптимальные требования к нему. Подчеркивайте, выделяйте в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогая тем самым обрести веру в себя.

6. Большое значение имеет правильный режим дня ребенка:

- * должен быть полноценный сон;

- * необходимы продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и упражнения;

- * не позволяйте подолгу сидеть перед телевизором, часами играть в компьютерные игры.

7. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в детском саду. Объясните их необходимость и целесообразность. Беседуйте с ребенком о том, зачем нужно ходить в сад, почему в детском саду именно такие правила, какие могут быть трудности и как можно с ними справиться.

8. Ваш ребенок пришел в детский сад, чтобы развиваться и учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку. Для формирования положительного отношения к детскому саду, а в дальнейшем и к школе, важно чтобы ребенок понимал, что учиться ему по силам, он может справиться с заданиями.

9. Поддержите ребенка в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека. Важно поощрение ребенка, важно хвалить результат его деятельности, помочь ребенку поверить в свои силы. Важно формировать интерес у ребенка к содержанию учебной деятельности и подкреплять его одобрением, похвалой.