

Как помочь ребёнку преодолеть тревожность?

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. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»).

- ◇ Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно.
- ◇ Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным.
- ◇ 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. 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. Например, подчеркивая, какая серьезная

контрольная его ждет.

- ◇ Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени.
- ◇ 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.
- ◇ У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

Подготовила педагог-психолог
Пимченко Ольга Анатольевна



Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение
детский сад №3

Рекомендации родителям

«Как помочь ребёнку преодолеть тревожность?»



Г. Батайск

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего.

Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности.

У них высокие требования к себе, они очень самокритичны.

Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут 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.

Критерии определения тревожности у ребенка:

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Причины тревожности:

Некоторые психологи считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой. 2. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только "пятерки" и не является лучшим учеником класса.

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, учитель говорит ребенку: "Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался".

4. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

5. Интересен тот факт, что после развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребенка не снижается, а, как правило, резко возрастает.

6. Имеется и такая закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением.

7. Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Нехитрые правила воспитания

- ◇ Создавайте для ребёнка ситуации, в которых он мог бы проявить свои таланты.
- ◇ Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому.
- ◇ Не заставляйте ребёнка быть смелым. Поверьте, указания и нотации вряд ли принесут должного результата.
- ◇ Не кричите на ребёнка в присутствии других людей, как взрослых, так и детей, это как минимум понизит его самооценку.
- ◇ При обращении к тревожному ребёнку, старайтесь установить с ним визуальный контакт, это вселит ему доверия.
- ◇ Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, подмечайте все его малейшие достижения и хвалите за успехи. Главная задача - верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы и малыш поверил в себя, "заразившись" вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком.