

Методические рекомендации родителям в воспитании тревожного ребенка

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ В ВОСПИТАНИИ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Малыш не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. 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 бесконечные извинения.

Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации 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 детей).

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка ("осел", "дурак"), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

Полезно снизить количество замечаний. Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: ("Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!"). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Родители тревожного ребенка должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Но, к сожалению, наши отношения с родителями не всегда позволяют открыто сказать им об этом. Не каждому можно порекомендовать обратить внимание, прежде всего на себя, на свое внутреннее состояние, а

потом предъявлять требования к ребенку. В таких ситуациях можно сказать родителям: "Ваш ребенок часто бывает скованным, ему было бы полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Желательно, чтобы вы выполняли упражнение вместе с ним, тогда он будет делать их правильно".

Профилактика тревожности (Рекомендации родителям)

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!").
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. 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.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость, и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

Как играть с тревожными детьми

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.
2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как "Кто быстрее?".
2. Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.
3. 4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условия.

Наверно, любому родителю хотелось бы, чтобы его ребенок рос общительным и уверенным в себе человеком, умеющим постоять за себя и не боящимся обратиться к взрослому. А потому многих родителей волнует, что их дети отличаются повышенной стеснительностью. Что ж, это не так уж и плохо. У застенчивого ребенка много и положительных качеств – он интересный собеседник, надежный друг, и в трудной ситуации всегда поможет и словом и делом. Такой ребенок очень ответственный, пунктуальный, исполнительный, старательный, он хорошо учится, всем интересуется и много знает. Но все же скромным детям в нашем современном обществе живется нелегко. «Скромняги» боятся всего нового и необычного, боятся высказать свое мнение, очень чутки к похвалам, порицаниям и сравнениям с другими детьми. Скромные дети не уверены в своих силах, а потому готовы быстро сдаваться и уступать другим.

Почему они стесняются?

На самом деле стеснительные детишки хотели бы на равных общаться и играть с другими детьми. Их стеснительность – всего лишь проявление защитной реакции на некомфортные ситуации. И любящие, внимательные родители должны это понимать. Хотя, скорее всего, когда-то они и сами были такими. Да, действительно, стеснительность – это наследственность. Скорее всего, кто-то из родителей и сам несет в себе этот комплекс, с которым ему приходится постоянно бороться.

Но наследственный фактор усугубляется еще одной причиной стеснения ребенка – его низкой самооценкой. И закладывается она, как это ни горько звучит, в семье. Мы воспитываем своих детей так же, как когда-то нас воспитывали наши родители, неосознанно повторяя их ошибки «воспитания».

Заниженная самооценка формируется не только у детей, которых обижают, не любят, третируют, но и, наоборот, у тех детей, которых чрезмерно опекают, лишая их права принимать решения и проявлять самостоятельность. В такой семье взрослые постоянно «оценивают» ребенка – все его хорошие и плохие действия. И в итоге ребенок привыкает руководствоваться мнением окружающих людей, а не своим. И как же ему научиться принимать решения и САМОМУ оценивать себя.

Конечно, те родители, которым приходится бороться со своей застенчивостью, знают, что избавиться от нее не так-то просто. Так что, пытаясь помочь своему ребенку научиться адаптироваться в обществе сверстников, придется запастись терпением и пониманием. Чтобы побороть в своем ребенке стеснительность, нужно направить действия на развитие умения общаться, укрепление его веры в себя и повышение его самооценки.

В первую очередь надо научиться понимать своего ребенка и любить его таким, какой он есть. Ведь стеснительный ребенок гораздо больше других детей нуждается в поддержке и внимании родителей.

Если ребенок попал в неприятную ситуацию – пусть попробует сам справиться с ней. Но если он просит о помощи – обязательно вмешайтесь. Так он будет знать, что у него есть крепкий тыл, а заодно и поймет, что из любой проблемы можно найти выход.

Не настраивайте ребенка против «всего света»: «Не ходи туда, упадешь», «Он попал в тебя песком. Какой гадкий мальчишка! Не дружи с ним». Не надо пытаться в один момент искоренить страх ребенка перед общением. Ни в коем случае не заставляйте ребенка «насильно» играть с детьми, если он в данный момент категорически не готов к этому. Это приведет к еще большей неуверенности в себе.

Не вешайте на ребенка ярлык, называя его «стеснительным», и не подсмеивайтесь над его неуверенностью. Такое внушение и высмеивание может быть принято, как истина и приговор, с которым уже ничего не поделаешь. Предоставляйте ребенку право выбора, интересуйтесь его мнением. Ведь не так уж трудно спросить: «Ты какую кашу будешь – гречневую или рисовую?» или «Тебе понравился этот фильм?».

Не предъявляйте ребенку завышенные требования, которые он не в состоянии выполнить. Побольше хвалите ребенка, создавайте для него ситуации успеха. Постарайтесь разобрать с ребенком – почему ему удалось это так хорошо выполнить. Таким образом, Ваш сын или дочь поймут, что в их силах повлиять на ситуацию.

Не бойтесь предоставлять ребенку возможность потерпеть поражение. Но обязательно

рассмотрите с ним варианты выхода из проигрышного положения. Учите находить плюсы там, где их, казалось бы, нет.

Застенчивые дети держат свои эмоции в себе, но не стоит доводить их до «кипения» и «переполненности» отрицательной энергией. Учите ребенка говорить о своих чувствах. А выпустить пар поможет «избитая» подушка, «лист гнева», разорванный на мелкие кусочки, игра в дартс или городки, контрастный душ.

Важен и личный пример. Сами будьте более общительной. Показывайте ребенку, что мир не страшен, а общаться – приятно и интересно.

Ищите подходящие моменты, ради которых ребенок захочет общаться. Научите, как подойти, что сказать, как себя вести.

ЗАСТЕНЧИВЫЙ И ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

Прежде всего, родителям надо иметь в виду, что природа создала каждого человека уникальным, и каждый ребенок от рождения имеет свои достоинства и недостатки, которые друг друга взаимно компенсируют. Не бывает, как полностью положительных, идеальных детей, так и состоящих только из одних недостатков.

Кроме того, одно и то же качество в одних ситуациях может рассматриваться как достоинство, а в других ситуациях - как недостаток. Например, ту же самую стеснительность в определенных ситуациях можно расценить как скромность и вежливость.

К тому же, застенчивые дети обладают массой достоинств: большим творческим потенциалом, наблюдательностью, исполнительностью, повышенным чувством ответственности. Родители должны помочь им раскрыть свои таланты. И не нужно завидовать родителям сорванцов, у них свои, не менее серьезные проблемы с детьми.

Стеснительность, тревожность, застенчивость, нерешительность - все эти качества личности определяются одним общим свойством темперамента - сдержанностью и в большинстве случаев связаны с низкой самооценкой.

Сдержанные дети проявляют свой темперамент с первого дня после рождения, реагируя на все новое с осторожностью и нерешительностью. Такие дети склонны отступать или раздражаться при встрече с незнакомыми явлениями, пугаться незнакомых, искать убежища у матери. Согласно исследованиям, около 20 % здоровых малышей легко возбуждаются от незнакомого окружения и потом тяжело успокаиваются. Большая часть из них в последствии становятся несмелыми, осторожными детьми.

На формирование повышенной тревожности и застенчивости, помимо природы заданного темперамента, могут влиять также следующие *факторы*:

- ранняя и потому болезненная разлука с матерью, которая является причиной излишней чувствительности и зависимости ребенка от эмоционального состояния окружающих людей, что, в свою очередь, формирует у него застенчивость и неуверенность;
- излишняя принципиальность и строгость родителей, зависимость проявлений внимания и любви от того, насколько оправдываются ожидания отца и матери;
- завышенные требования и ожидания по отношению к ребенку, которые часто является причиной его проблем в дальнейшей, взрослой жизни. Родителям очень важно правильно

воспитывать застенчивого ребенка, чтобы не усугубить его стеснительность, а наоборот сгладить ее. Вырастет ваш малыш нелюдимым и нервным или спокойным и наблюдательным во многом зависит от вас. Работа по повышению самооценки является одной из важнейших составляющих коррекционной работы с тревожными и неуверенными в себе детьми.

Придерживайся следующих правил при воспитании ребенка:

1. Не сравнивай ребенка с другими детьми и не акцентируй внимание на неудачах. Наоборот, старайся подмечать все его малейшие достижения и хвалить за успехи. Главная задача - верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы малыш поверил тебе и "заразился" твоей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком. Ведь известно: добиться чего-то в жизни можно только веря в свои силы.
2. Не торопи ребенка, давай ему время привыкнуть к новому. Застенчивому, робкому ребенку требуется определенное время, чтобы познакомиться, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира. Только убедившись, что ему там ничего не угрожает, он сможет успокоиться. Если задаешь ему вопрос, то давай необходимое для подготовки ответа время; старайся не повторять вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок ответит нескоро, так как каждое повторение он будет воспринимать как новый стимул.
3. Не заставляй ребенка "быть смелым". Увещевания и нотации не принесут результата. Тревоги малыша иррациональны по своей природе, ведь сам ребенок лет до семи живет в мире чувств и образов, а не здравого смысла. Говорить словами "здесь нет ничего страшного" бессмысленно. Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, чем мамина ласка, мамина близость?
4. Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей!
5. Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен установить контакт глаз: это вселяет доверие в душу ребенка.
6. Повышенная требовательность родителей - опасна. Излишняя требовательность и строгость к детям с утонченной душевной организацией приводит к прямо противоположному эффекту. Ребенок должен чувствовать, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов.
7. Старайся создавать для ребенка ситуации, где бы он смог проявить свои таланты, достоинства, чтобы приобрести уверенность в себе и заслужить уважение сверстников. Например, можно устраивать дома праздники для детей и приглашать на них одноклассников малыша, или устраивать совместные с друзьями ребенка выезды на природу, ходит в походы. Здесь, в комфортной для себя обстановке, когда рядом мама и папа, застенчивый ребенок будет чувствовать себя более уверенно и это даст ему возможность изменить мнение приятелей о нем.
8. Тревожные дети чрезвычайно чувствительны к плодам собственной деятельности. Одновременно им очень трудно самим оценить итоги своего труда, они не могут сами решить, правильно или неправильно они сделали что-либо, а ждут этой оценки от взрослого. Негативные оценки значимых взрослых оказывают сильное травмирующее влияние на раннюю психику таких детишек.

Если родители могут учитывать этот важный момент и не осуждать своих детей за ошибки, то поступление в школу резко усложняет ситуацию. Количество вербализованных и невербализованных оценок резко возрастает, и не всегда эти оценки бывают положительными.

Нужно сказать о первостепенной роли учителя для первоклассника, так как именно он оказывается для ребенка наиболее значимой и вместе с тем наиболее травмирующей фигурой, поскольку именно от учителя исходит отрицательная оценка. Поэтому в случае необходимости

можно рекомендовать родителям сходить в школу и поговорить с учителем. Как известно, улучшения положения ребенка в начальном классе можно добиться простым изменением отношения к нему учителя.

9. Не надо бояться, что, отгораживая ребенка от негативного опыта и создавая ему комфортные условия для развития, вы вырастите "тепличного" человека, совершенно не приспособленного к суровой реальности. Конечно, повышенная гиперопека только навредит. Не нужно "подставлять руки" на каждом шагу, нужно создать условия для развития самостоятельности и веры в себя.

Родителям важно предоставить ребенку определенную свободу, возможность самому принимать решения и решать проблемы. Но не менее важно не бросать его наедине с трудностями, к которым он пока не готов.

ПОМНИТЕ: ОПЫТ НЕУДАЧ И ПОРАЖЕНИЙ ПРИЗЕМЛЯЕТ, ОПЫТ ПОБЕД И УСПЕХОВ ОКРЫЛЯЕТ. ПОМОГИ СВОЕМУ РОБКОМУ МАЛЫШУ РАСПРАВИТЬ СВОИ НЕЖНЫЕ КРЫЛЫШКИ.