

Консультация для родителей **«Как помочь тревожному ребенку»**

Причины возникновения тревожности

Большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений. Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

-Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо самими педагогами, либо родителями детским садом. Когда ребенок принимает близко к сердцу обе конфликтующие стороны, когда они становятся частью его эмоционального мира, создаются все условия для тревоги. Ребенок как бы мечется между «двух огней».

-Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными), не соответствующими возможностям и стремлениям ребенка. Распространенная ситуация - воспитание ребенка по принципу "ты должен быть отличником".

-В тех случаях, когда воспитание основывается на завышенных требованиях, с которыми ребенок не в силах справиться или справляется с трудом, тревожность может быть вызвана именно боязнью не справиться, сделать не так, как нужно.

Тревогу вызывает эмоциональное отвержение со стороны близких.

Здесь имеется в виду, ситуативное отвержение ребенка (условная любовь).

Негативные чувства к своим детям, в силу их непохожести по темпераменту, по вкусам или взглядам, могут долго загоняться внутрь, но рано или поздно в все было хорошо, а теперь вдруг на него злятся. В таких случаях ребенок постоянно чувствует противоречивое отношение к родителям, с одной стороны он видит родительскую любовь, но одновременно он не верит в ее надежность и постоянно боится потерять ее. Все это вызывает у ребенка чувство "потери опоры", утраты прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире.

Детская тревожность может быть следствием симбиотических отношений ребенка с ребенком, пытается оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Она “привязывает” к себе, предохраняя от воображаемых, несуществующих опасностей. В результате ребенок испытывает беспокойство, когда остается без матери, легко теряется, волнуется и боится. Вместо активности и самостоятельности развиваются пассивность и зависимость.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. В ряде случаев она буквально возвращается в тревожно – мнительной психологической атмосфере семьи, в которой

родители сами склонны к постоянным опасениям и беспокойству. Ребенок заражается их настроениями и перенимает н на внешний мир.

Рекомендации родителям:

- Старайтесь создавать для ребенка ситуации, где бы он смог проявить свои таланты, достоинства, чтобы приобрести уверенность в себе и заслужить уважение сверстников.

Чаще хвалите ребенка, но так, чтобы он знал, за что.

- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- 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. Ребенок должен чувствовать, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов.
- Не заставляйте ребенка "быть смелым". Говорить словами "здесь нет ничего страшного" бессмысленно. Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, чем мамина ласка, мамина близость?

- Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей!
- Контролируйте свои реакции на различные жизненные обстоятельства, демонстрируя уверенность в себе, в других людях, в обстоятельства.

• Ребенку важно научиться ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их, а не стремиться к абстрактному и потому недостижимому эталону.

• Развивайте правильное отношение ребенка к результатам своей деятельности, умение правильно оценить ее независимо от педагога, не смешивать оценку конкретной работы с отношением педагога к самому ребенку.

• Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями. Обращайте внимание на то, что он знает, умеет теперь, что он смог пересилить себя, что он заслуживает уважения, что он укрепил свою волю и т.д. Так формируется чувство собственной компетентности ребенка, снижающее чувство тревоги и неуверенности в себе.

Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: сделать глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное

- Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или с вопросом, желательно установить с ним контакт глаз, лучше наклониться к нему.
- Необходимо понять и принять тревогу ребенка: он имеет на нее

полное право.

Интересуйтесь его жизнью, чувствами, страхами. Научите его говорить о них и будьте готовы выслушать ребенка.

Помните! Опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет!

С уважением, педагог-психолог Беляева Н.Г.