

Рекомендации для родителей по взаимодействию с тревожными детьми

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, сердит или огорчает его.

По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее. От базовых (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Меняется и внешнее проявление эмоций.

На фоне адаптации к школе у детей может развиваться тревожность. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Такие дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих.

Причины тревожности:

1. Авторитарный стиль воспитания
2. Страх ребенка не соответствовать ожиданиям
3. Семейная травма
4. Травля и насмешки
5. Несоответствие возможностей ребенка предъявляемым к нему требованиям

Как проявляется тревожность?

1. Низкая самооценка, сравнение себя с другими в контексте «я хуже».
2. Резкий спад успеваемости и работоспособности.
3. Нервная возбудимость, агрессия.
4. Зависимое поведение (игры, смартфон, интернет и др.).
5. Плаксивость, эмоциональность.
6. Напряженность, замкнутость (обычно происходит, когда тревога возникает в какой-то конкретной ситуации)

Может проявляться, что называется, «бессимптомно»: ребенок тихонько, как обычно, выполняет свои задачи и ведет себя, не привлекая внимание. Как в таком случае понять, что чувствует ребенок, если открыто он ничем не делится?

1. Проверить проявление пунктов выше.
2. Предложить ребенку нарисовать: то, как он себя обычно чувствует/какое обычно настроение.
3. Предложить нарисовать животное, которого не существует в природе, дать ему имя и придумать, как он живет.

4. За интерпретацией отдельных проявлений и рисунка обратиться к психологу.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказаться от такой деятельности, в которой испытывают затруднения.

Родители всегда являются для детей гарантами безопасности. Поэтому для снижения тревожности первокласснику крайне важно не сомневаться в родительской любви. Требовательность и контроль должны сочетаться с доброжелательностью и лаской. Хвалите детей за малые достижения, поощряйте самостоятельность.

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: 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, что –либо, 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.

6. По возможности **контролировать свои реакции** на различные жизненные обстоятельства. Учить только необходимым мерам безопасности. Не представлять ребенку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу подстерегают несчастья.

7. **Не превращать жизнь** ребенка в постоянную **борьбу за достижения**. Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он ваш. Постоянные опасения, тревога не помогут, а скорее помешают ему добиться чего-то значительного в жизни.

8. Иногда дети не говорят прямо о своих тревожных ощущениях. Они шумно ведут себя, стараются привлечь внимание детей и взрослых клоунскими или хулиганскими выходками. Им необходимо **понимание и сочувствие**, а достигают они своим поведением прямо противоположного результата.

9. Некоторые дети рассказывают **фантастические, вымышленные истории** о самом себе. Или постоянно просят помощи взрослых, пытаются занять их исключительно своей особой. Другие проявляют чрезмерное дружелюбие ко взрослым, слишком озабочены тем, чтобы завоевать одобрение и симпатии окружающих. Со всеми всегда соглашаются. Иногда взрослых устраивает последний вариант поведения — старание ребенка заслужить признание окружающих. Но ведь эта эмоциональная зависимость может сохраниться и когда ребенок вырастет.

10. Такому ребенку очень **полезно посещать** групповые **психокоррекционные занятия** — после консультации с психологом. Тема детской тревожности достаточно разработана в психологии, и обычно эффект от таких занятий ощутимый.

Рекомендации составлены педагогом-психологом
О.В. Мельниковой