

Консультация.

Как помочь тревожным детям?

Очевидно, ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребёнок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию тревожности у детей. Нередко они предъявляют ребёнку 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: он никогда не сможет выполнить всё, чего от него ждут мама и папа. И тогда признаёт себя не таким как все: хуже, никчёмнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения.

Родители такого ребёнка должны сделать всё, чтобы заверить его в своей любви, 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. Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинства ребёнка и даже, если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не надо требовать от ребёнка извинений за тот или иной поступок – пусть лучше объяснит, почему он это сделал. Нельзя угрожать детям невыполнимыми указаниями («Замолчи, а то убью», «Уйду от тебя», «Рот заклею») Они и без того боятся всего на свете. Лучше, не дожидаясь экстремальной ситуации больше разговаривать с детьми, помогать им, выражать свои мысли и чувства словами, играть и выполнять работу по дому вместе с ними.

Ласковые прикосновения родителей помогут обрести тревожному ребёнку чувство уверенности в себе и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства. Родителям полезно чаще обнимать ребёнка, целовать его, не боясь избаловать. Чувства и действенная любовь взрослых – мощный щит, помогающий предупредить появление у ребёнка тревожности.

Родители тревожного ребёнка должны быть единодушны и последовательны в поощрениях и наказаниях. Малыш, не зная, как сегодня отреагирует мама на сломанную игрушку или потерянную рукавицу, боится ещё больше и это приводит его к стрессу.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ.

1. Общаясь с ребёнком не подрывайте авторитет других, значимых для него людей, (например, нельзя говорить ребёнку: «Много ваши воспитатели понимают, бабушку лучше слушай!» и т. д.)
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребёнку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не в состоянии выполнить. Если ребёнку с трудом даётся какое-либо занятие, лишний раз помогите ему, поддержите его, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
5. Чаще играйте со своим ребёнком, общение и совместные игры с родителями укрепляют веру в свои силы, возможности, развивают чувство гордости и достоинства.

ПРАВИЛА РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ.

1. Избегайте состязаний или каких-либо видов работ на скорость.
2. Не сравнивайте ребёнка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
5. Чаще обращайтесь к нему по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
7. Не предъявляйте к нему завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребёнка.

9. Старайтесь делать ему как можно меньше замечаний.

10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.

11. А, наказывая ребёнка, не унижайте его.

Пусть ребёнок живёт в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.