

«МамаПапины уроки»

Материал подготовила
Студентка 5 курса
Института специального образования
УрГПУ
Бурова А.И.

Как быть, если Ваш ребенок боязлив, робок, нерешителен?

Уважаемые родители, если ваш ребенок застенчив, чрезмерно беспокоен и тревожен, то это статья для Вас!

В группу детского сада (или в класс) входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Это тревожный ребенок. Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. 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. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Это состояние ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты. В любом случае, даже при благоприятной семейной обстановке, можно наблюдать такое явление как детская тревожность, поэтому очень важно вовремя заметить опасные сигналы. Для того чтобы окончательно убедиться в повышенной тревожности ребенка, необходимо понаблюдать за ним в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности, в общении с другими детьми.



Чтобы, понять своего ребенка, узнать, чего же он боится, можно воспользоваться **опросником Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко (1992)** и заполнить бланк ответов, а так же опросить воспитателей и педагогов. Ответы взрослых прояснят ситуацию, а наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут ваше предположение.

Г.П. Лаврентьев и Т.М. Титаренко советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие **признаки тревожности**:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество “плюсов”, чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность — 15-20 баллов

Средняя — 7-14 баллов

Низкая — 1-6 баллов.

Для борьбы с детской тревожностью родителям необходимо осознавать, что чаще всего развитию этого качества способствуют именно действия взрослых. Нередко к ребенку предъявляются 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, ничемнее, 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 с взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви.

Прежде всего, необходимо ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи. Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка, 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 же ребенок извинился под нажимом, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

Полезно снизить количество замечаний, а так же избавиться от угроз невыполнимых наказаний («Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!»). Намного продуктивнее, в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

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

Очень важно, чтобы 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.

Кроме всего перечисленного, хотелось бы отметить, что, как правило, родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение. Поэтому упражнения на релаксацию будут полезны и детям и взрослым.

Лютова Е.К., Моница Г.Б. предлагают следующие упражнения на релаксацию и дыхание:

- **«Воздушный шарик»**

Инструкция: «Представь себе, что сейчас мы будем надувать шарик. Вдохни воздух, поднеси воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувай его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представил? Дуй осторожно, чтобы шарик не лопнул». Упражнение можно повторить 3 раза.

- **«Подарок под елкой»**

Инструкция: «Представь себе, что скоро Новогодний праздник. Ты целый год мечтал о замечательном подарке. Вот тыходишь к елке, крепко-крепко зажмуриваешь глаза и делаешь глубокий вдох. Затаи дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохни и открой глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед тобой! Улыбнись»

- **«Дудочка»**

Инструкция: «Давай поиграем на дудочке. Неглубоко вдохни воздух, поднеси дудочку к губам. Начинай медленно выдыхать, и на выдохе попытайся вытянуть губы в трубочку. Затем начни сначала. Играй!»

С целью профилактики тревожности, необходимо выполнять довольно простые рекомендации:

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. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
6. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
7. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
8. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
9. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
10. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
11. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
12. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
13. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
14. Не унижайте ребенка, наказывая его.

15. 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 вы 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. Будьте внимательны к своему ребенку, любите его и проявляйте свою любовь!

Рекомендуемая литература:

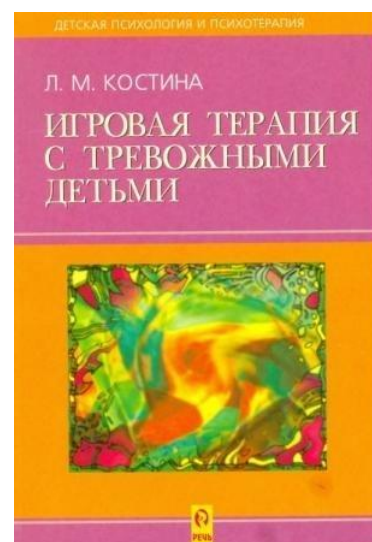
1. Мони́на Г.Б. Лютова Е.К. Шпаргалка для родителей. Гиперактивные, агрессивные, тревожные и аутичные дети. – 2010 г.

Эта книга будет полезна родителям детей с особенностями поведения и эмоционально-волевой сферы, а также специалистам (психологам, педагогам, коррекционным психологам), которые работают с ребенком или с семьей. В книге дано описание характерных особенностей каждой группы детей, рекомендации по взаимодействию с ними, игры и упражнения.



2. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. – 2003 г.

В книге рассматривается одна из самых актуальных проблем современной психологии - проблема детской тревожности. Автор подробно анализирует место игровой терапии в психокоррекционном процессе, детально описывает приемы и методики проведения психокоррекционных занятий и необходимые материалы, приводит готовые программы игровой терапии.



Книга предназначена для психологов, педагогов, воспитателей, дефектологов, социальных работников, организаторов детского и семейного досуга, родителей.