



Как помочь тревожному ребёнку?

Работа с тревожным ребёнком сопряжена с определёнными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время. Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трёх направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребёнка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

Родителям тревожного ребёнка:

1. Нередко родители предъявляют ребёнку требования, соответствовать которым он не в силах.
2. Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребёнок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребёнок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Родители тревожного ребёнка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).
3. Полезно снизить количество замечаний. Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребёнку. 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 ребёнку.

Профилактика тревожности. Рекомендации родителям

1. Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребёнку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»).
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 могут выполнить. Если ребёнку с трудом даётся какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
5. Если по каким-либо объективным причинам ребёнку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нём приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемлённым.

Правила работы с тревожными детьми:

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих 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 ребёнку по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
7. Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребёнка.
9. Старайтесь делать ребёнку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказания лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребёнка, наказывая его.
12. Не привлекайте тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера.
13. Не подгоняйте тревожных детей флегматического и меланхолического типов темперамента, дайте им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребёнка можно чуть раньше, чем остальных, посадить за стол, одевать его в первую очередь и т. д.).
14. Хвалите ребёнка даже за не очень значительные достижения.
15. Не заставляйте ребёнка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники).
16. Используйте в работе с тревожными детьми игрушки и материалы, уже знакомые им.
17. Закрепите за ребёнком постоянное место за столом.
18. Попросите ребёнка быть помощником воспитателю, если малыш не отходит от него ни на шаг.