

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают.

Одной из отличительных черт тревожных детей является их чрезмерное беспокойство. Причем иногда они боятся даже не самого события, а его предчувствия.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии (ситуации) внутреннего конфликта. Он может быть вызван:

негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унижить или поставить в зависимое положение;

неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;

противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители и / или образовательное учреждение.

Как показывает практика, формирование детской тревожности является следствием неправильного воспитания ребенка. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребенке. Завышенные требования родителей могут быть связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем ребенке «неудачника», заставляют того работать сверх меры. Также нередки случаи, когда родители сами являются высоко тревожными, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках.



Родителям тревожного ребенка следует быть последовательными в своих действиях, поощрениях и наказаниях. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания. Не менее важно выработать единодушный подход к ребенку воспитателей и родителей.

Для снятия излишнего мышечного напряжения родителям тревожных детей рекомендуется использовать тактильный контакт с ребенком: поглаживать его обнимать и т.д.

Родители должны помнить, что тревогу ребенка могут вызвать любые резкие перемены в его жизни: переезды, смена воспитателей, даже перестановка мебели.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки, почаще выходить на природу.

Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо иметь дома собственных животных.

Правила для родителей

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивать ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказания лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.





Как развивать общение ребёнка со сверстниками

Способность общаться – это дар или то, чему можно научиться?

«Самая важная формула успеха –
Знание, как общаться с людьми».
(Тедор Рузвельт.)

Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка счастливым, улыбающимся и умеющим общаться с окружающими людьми.

Помогите малышу разобраться в сложном мире взаимоотношений со сверстниками!



Способность к общению включает:

- «Я хочу!» – желание вступать в контакт с окружающими.
- «Я умею!» – умение организовать общение.
 - «умею слушать».
 - «умею эмоционально сопереживать».
 - «умею решать конфликтные ситуации».
- «Я знаю!» – знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении.



Такая работа потребует времени и вашего внимания. Замкнутый ребенок постепенно будет привыкать к обществу. Если он почувствует безопасность и доброжелательность, то процесс коррекции пройдет быстрее. Если же в ходе вашей работы кто-то поселит в нем чувство страха своим неосторожным отношением, нетактичностью и злостью, то это может надолго остановить благополучное продвижение вперед. Иногда приходится параллельно разбираться с вопросом, как бороться с детскими страхами.



7. Помогите ребенку выражать эмоции, поддерживайте инициативу, особенно, если она проявилась в общении. Стимулируйте к самостоятельным действиям, «заражайте» ребенка эмоциональностью.
8. Будьте доброжелательны к другим людям.
9. Создавайте ситуации, в которых ребёнку потребуется общение с окружающими.
10. Вовлекайте кроху в совместную деятельность, которая невозможна без разговора и обмена информацией.
11. Играйте почаще в игры, которые требуют диалога. В играх с игрушками оттачивайте навыки эффективных коммуникаций. Читайте книги, сказки, в которых есть диалоги и примеры продуктивного диалога.