

КАК СТРОИТЬ ОБЩЕНИЕ С ТРЕВОЖНЫМ РЕБЕНКОМ

- Нередко **РОДИТЕЛИ ПРЕДЪЯВЛЯЮТ РЕБЕНКУ ТРЕБОВАНИЯ, СООТВЕТСТВОВАТЬ КОТОРЫМ ОН НЕ В СИЛАХ.** Ребенок 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, никчемнее, 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 со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны **СДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТОБЫ ЗАВЕРИТЬ ЕГО В СВОЕЙ ЛЮБВИ (НЕЗАВИСИМО ОТ УСПЕХОВ),** 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 (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка. **НЕ НАДО ТРЕБОВАТЬ ОТ РЕБЕНКА ИЗВИНЕНИЙ ЗА ТОТ ИЛИ ИНОЙ ПОСТУПОК, ЛУЧШЕ ПУСТЬ ОБЪЯСНИТ, ПОЧЕМУ ОН ЭТО СДЕЛАЛ (ЕСЛИ ЗАХОЧЕТ).** Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

- Полезно **СНИЗИТЬ КОЛИЧЕСТВО ЗАМЕЧАНИЙ.** Родители, попробуйте в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером перечитайте список. Скорее всего, для вас станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

- **НЕЛЬЗЯ УГРОЖАТЬ ДЕТЯМ НЕВЫПОЛНИМЫМИ НАКАЗАНИЯМИ:** ("Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!"). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут **БОЛЬШЕ РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ, ПОМОГАТЬ ИМ ВЫРАЖАТЬ СВОИ МЫСЛИ И ЧУВСТВА СЛОВАМИ.**

- **ЛАСКОВЫЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ** помогут тревожному ребенку обрести **ЧУВСТВО УВЕРЕННОСТИ И ДОВЕРИЯ К МИРУ,** а это избавит его от страха насмешки, предательства.

- **РОДИТЕЛИ** тревожного ребенка **ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЕДИНОДУШНЫ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ, ПООЩРЯЯ И НАКАЗЫВАЯ ЕГО.** Ребенок, не зная, например,

как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

- **РОДИТЕЛИ** тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому **УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ** могут быть полезны и для них.

- Подобные занятия можно рекомендовать не только родителям, но и педагогам. Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям, а тревожность педагога - ученикам и воспитанникам. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

- Необходимо **ДОВЕРЯТЬ РЕБЕНКУ**. Недоверие порождает тревогу, неуверенность, внутренние конфликты.

- Взрослым следует **ИЗБЕГАТЬ ПРОТИВОРЕЧИЙ** в своих действиях, словах, поступках.

- **ЧЕСТНОСТЬ, ДОВЕРИЕ, БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ** – основа эмоционального благополучия ребенка. Он должен знать: **ОН ХОРОШИЙ, ЛЮБИМЫЙ**.

- Помогать ребенку **НАХОДИТЬ СИТУАЦИИ, В КОТОРЫХ ОН БУДЕТ УСПЕШЕН**. Хвалить его чаще, быть щедрым на проявления любви и ласки. Повышать самооценку ребенка.

- Научиться распознавать проявления тревоги ребенка, чтобы **НЕ РУГАТЬ ЗА ТО, ЗА ЧТО НУЖНО ПОЖАЛЕТЬ, НЕ ТРЕБОВАТЬ ТОГО, ЧТО ОН НЕ МОЖЕТ ВЫПОЛНИТЬ**.

- Слабым местом тревожных детей часто является **ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ**.

- Важно сохранить эмоционально глубокие отношения с ребенком для оказания ему помощи и поддержки.

- Проявлениями тревожности **МОГУТ БЫТЬ АГРЕССИВНОСТЬ ИЛИ АПАТИЯ**. Они, чаще всего, являются следствием завышенных или непоследовательных требований.

- **НЕЛЬЗЯ ОТВЕЧАТЬ АГРЕССИЕЙ НА АГРЕССИЮ ДЕТЕЙ. НЕЛЬЗЯ ПРИ АПАТИИ РЕБЕНКА ПЫТАТЬСЯ РАСШЕВЕЛИТЬ ЕГО НАСМЕШКАМИ, УКОРАМИ, ЛОЖНЫМИ ОБЕЩАНИЯМИ**.

- Необходимо учитывать, что тревожный ребенок сам находит какой-то способ борьбы с тревогой, например, фантазии. Их нужно уважать и использовать, чтобы помочь ребенку.

- Оказывать поддержку, проявлять искреннюю заботу о ребенке, чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам.

- Называть чаще ребенка по имени и **ХВАЛИТЬ ЕГО В ПРИСУТСТВИИ ДРУГИХ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**.

- **ПОРУЧАТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ ПРЕСТИЖНЫХ ПОРУЧЕНИЙ.**
- **ЕСЛИ СРАВНИВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ, ТО ТОЛЬКО ЕГО СОБСТВЕННЫЕ** (достиг вчера, неделю или месяц назад);
 - **НЕ СЛЕДУЕТ ТОРОПИТЬ И ПОДГОНЯТЬ ИХ С ОТВЕТОМ, ДАТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ОТВЕТА,** и не повторять вопрос несколько раз (в противном случае ребенок ответит нескоро, т.к. новое повторение вопроса он будет воспринимать как новый стимул). Лучше избегать решения тех задач, которые ограничены во времени.
 - **ИЗБЕГАТЬ ИЗЛИШНЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ ПО ПОВОДУ НЕУДАЧ УЧЕНИКОВ, СРАВНЕНИЯ УЧЕНИКОВ ДРУГ С ДРУГОМ,** т.к. это способствует возникновению страхов, повышению тревожности, снижению уровня школьной мотивации, возникновению у детей мотива избегания неудачи, формированию заниженной самооценки, невротизации, ухудшению взаимоотношений между учителем и учеником. Для создания у детей ситуации успеха, лучше стараться показывать положительную динамику в результатах отдельного ученика, объяснять причины неудач, чётко разъяснять систему требований и оценивания, учить детей преодолевать трудности, извлекая уроки из неудач, чтобы избегать их в дальнейшем, поощрять детей в практике задавания вопросов и т.д.