



КОРРЕКЦИОННАЯ ПЕДАГОГИКА

(советы и рекомендации специалистов для родителей и педагогов)

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО КОРРЕКЦИИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

М. Кириллова, О. Цаплина

Для полноценного развития личности ребёнка в семье должны складываться благоприятные условия, которые напрямую зависят от сложившихся в семье детско-родительских отношений. С одной стороны, главной характеристикой родительского отношения является любовь, которая определяет доверие к ребёнку, радость и удовольствие от общения с ним, стремление к его защите и безопасности. С другой, родительское отношение характеризуется требовательностью и контролем. В этом конфликте заключается одно из самых сильных противоречий детско-родительских отношений в семье.

Совершенно очевидно, что ни одна мама не стремится к тому, чтобы её ребёнок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Совет 1. Помните, что главный путь преодоления тревоги — это тёплая, доверительная атмосфера в се-

мье, уверенность ребёнка в любви и защите со стороны матери.

Совет 2. Старайтесь не показывать детям страшных фильмов, мультфильмов и не читать страшных историй, особенно на ночь. Перед сном посидите с ребёнком и почитайте ему сказку или просто поговорите. Поцелуйте на ночь.

Совет 3. Не рассказывайте при посторонних о тревогах и страхах детей — это только усугубит боязнь новых ситуаций и новых людей, усиливая тревожность ребёнка.

Совет 4. Никогда не грозите ребёнку тем, что вы его разлюбите или поменяете на другого, более хорошего.

Совет 5. Оценивайте всегда только поступки, но не самого ребёнка.

Совет 6. Старайтесь быть объективными, хвалите и порицайте ребёнка только за конкретные поступки, объясняя ему, за что его ругают или хвалят.

Совет 7. Больше общайтесь со своим ребёнком, устраивайте совместные праздники, походы в театр, на выставки, выходы на природу.

Совет 8. Для снятия излишнего мышечного напряжения чаще используйте тактильный контакт с ребёнком. То есть, поглаживайте его, обнимайте и т. д. Ласковые прикосновения помогут тревожному ребёнку обрести чувство уверенности и доверия к миру.

Совет 9. Обращаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. Например: нельзя говорить ребёнку: «Много ваши воспитатели понимают! Бабушку лучше слушай!»

Совет 10. Будьте последовательны в своих действиях, не запре-

щайте ребёнку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

Совет 11. 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.

Тренинг «Проявление тревожности у детей»

Цель: расширение представлений и знаний о возможных причинах появления тревожности у детей, способах взаимодействия с такими детьми.

Содержание: все дети разные. Одни — тихони, другие — забияки, третьи — задиры и шалуны. Все они нуждаются в любви, ласки, заботе. Все они достойны похвалы и награды. Но особенно в нашей помощи и поддержке нуждаются *тревожные дети*.

Что такое тревожность? Как узнать, имеется ли тревожность у Вашего ребёнка? Как вести себя взрослому с тревожным ребёнком? Об этом мы и поговорим сегодня.

Слово «тревога» было известно в русском языке с I половины XVIII века и означало «знак к битве». Позже появилось и понятие «тревожность».

В современной литературе часто смешивают понятия «тревога» и «тревожность». Однако, это совсем неидентичные термины.

Тревога — это эпизодическое проявление беспокойства и волнения. Но состояние тревоги не всегда можно расценивать как негативное состояние. Иногда именно тревога даёт человеку дополнительный импульс, что помогает сохранить и жизнь, и здоровье. Например, убегая от преследователя, человек может развить скорость бега значительно выше, чем в обычном, спокойном состоянии. Это *мобилизующая тревога*, дающая дополнительный импульс. Но есть и *расслабляющая тревога*, которая парализует человека (привести пример). Какой вид тревоги будет испытывать человек чаще, во многом зависит от стиля воспитания в детском возрасте. Если ребёнка постоянно убеждают в беспомощности («ты сам не можешь...», «ты не умеешь...», «лучше я сделаю...» и т. д.), то в дальнейшем в определённые моменты он будет переживать расслабляющую тревогу. Если же, напротив, взрослые настраивают на достижение успеха через преодоление препятствий, то в ответственные моменты ребёнок будет испытывать мобилизующую тревогу.

Единичные, то есть не часто возникающие проявления тревоги

могут перерасти в устойчивое состояние, которое получило название «*тревожность*». Тревожность не связана с какой-либо определённой ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку почти в любом виде деятельности.

Итак, тревога — это эпизодические проявления беспокойства, волнения. Тревожность — устойчивое состояние проявления тревоги.

Например, случается, что ребёнок волнуется перед выступлением на празднике. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остаётся спокойным. Это — проявление тревоги. Если же состояние тревоги часто повторяется в одних и тех же ситуациях, причём имеет место и в других разных ситуациях (при общении с незнакомыми взрослыми, детьми; при ответе на вопрос во время занятия и т. д.), то следует говорить о тревожности.

Причины возникновения тревожности:

I. Большинство учёных считают, что одна из основных причин возникновения тревожности кроется в нарушении детско-родительских отношений:

1. Противоречивые требования, предъявляемые взрослыми.

2. Неадекватные требования (чаще всего завышенные). Например, родители неоднократно повторяют ребёнку, что он неприметно должен быть лучшим, отличным. Такие родители не хотят смириться с тем, что их ребёнок получает не только «отлично», но и «хорошо», и требуют от ребёнка невозможного для него.
3. Негативные требования, которые унижают ребёнка, ставят его в зависимое положение. Например, если ребёнку говорят: «Если ты расскажешь мне, как вёл себя старший брат (сестра) в моё отсутствие, я не скажу папе (деду), что ты меня не слушался» и т. п.
4. Одной из причин тревожности у ребёнка является недостаток тепла, ласки со стороны взрослых. Причём этот недостаток могут испытывать даже дети из внешне благополучных семей. Поэтому любой шаг навстречу ребёнку, похвала, ласка помогают ему, создают чувство комфорта и защиты.

II. Тревожность ребёнка во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность родителей передаётся ребёнку. Уровень тревожности ребёнка возрастает, если взрослые не удовлетворены своей

работой, жилищными условиями, материальным положением.

III. Авторитарный стиль воспитания также способствует повышению тревожности у ребёнка.

IV. Менее тревожные дети в тех семьях, где к ним доброжелательно относятся. В тех же семьях, где часто возникают конфликты, повышается тревожность и у детей.

Как выглядит тревожный ребёнок?

Когда ребёнок попадает в новую для него ситуацию, то вглядывается во всё, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается, неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Этих детей отмечает чрезмерное беспокойство. Причём иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Они чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. Уровень их самооценки низок, такие дети думают, что они хуже других во всём, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Эти дети очень требовательны к себе. Они ищут одобрения, поощрения взрослых во всех делах.

Что делать взрослому, чтобы его ребёнок не стал тревожным?

И если ребёнок уже тревожен, как ему помочь?

Рассмотрим основные правила профилактики тревожности и помощи тревожному ребёнку.

I. Повышать самооценку ребёнка.

Конечно, повысить самооценку ребёнка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Что можно делать:

1. Называть ребёнка по имени.
2. Хвалить ребёнка:
 - хвалите в присутствии других людей (например, во время общего ужина, на улице);
 - главное, похвала должна быть искренней, т. к. дети очень остро реагируют на ложь;
 - ребёнок обязательно должен знать, за что его хвалят, хвалить просто так нельзя;
 - хвалите даже за незначительные успехи, для ребёнка эти успехи важны.
3. Учитывайте возможности ребёнка, не требуйте от него того, что он не может выполнить. Помогите ему лишний раз, окажите поддержку.
4. Откажитесь от слов унижающих достоинство ребёнка («осёл», «дурак» и т. д.).

5. *Ни в коем случае не сравнивайте своего ребёнка с другими!* Сравнивайте достижения ребёнка с его же результатами, показанными, например, неделю назад.

II. Обучение умению управлять своим поведением.

Как правило, тревожные дети не говорят о своих проблемах открыто, иногда даже скрывают их. И если ребёнок говорит, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребёнок не может или не хочет признаться.

Желательно поговорить с ребёнком (посадив его рядом, обняв, установив с ним контакт глазами — наклониться) о его чувствах, переживаниях в волнующих ситуациях. Показать, что смелый не тот, кто ничего не боится, а тот, кто умеет преодолевать страх. Такие беседы помогут ребёнку понять, что и у других людей существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Сочиняйте вместе с ребёнком сказки. Это научит ребёнка выражать словами свою тревогу и страх. И если даже он приписывает их вымышленному герою, то это помогает

снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребёнка.

Играйте с ребёнком. В игре ребёнок учится управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях. Например, игра в «Школу», где «грозный» учитель (мама) ведёт урок. Ребёнок в такой игре отработывает навыки ответа у доски на уроке такого педагога.

III. Снятие мышечного напряжения.

1. Релаксация (под спокойную, приятную музыку ребёнок отдыхает лучше, если рядом будет взрослый).
2. Игры на телесный контакт. Массаж:
 - растирание тела (особенно на напряжёнными у тревожных детей бывает живот, шея, голова — отсюда и частые головные боли);

- ласковые прикосновения;
 - «рисование» на спине (упражнение «Добрый мелок»).
3. Снятие напряжения с помощью дыхания:
 - «глубокое дыхание» — глубоко вздохнуть, задержать дыхание, счёт до 5, медленный выдох;
 - «воздушный шарик» — надуваем шарик — вдох — руки в стороны, сдувается — выдох — сжимается (очень плавно) или руки на животе: вдох — шарик надули, выдох — сдули.

При стрессах дыхание грудное, а в спокойном состоянии — брюшное.

Литература

1. Гурко Т. А. Социальная работа с неполными семьями. М., 1992.
2. Прохорова О. Г. Мы и наши дети: как построить отношения в семье. СПб.: КАРО, 2007.

