

Рекомендации родителям детей с повышенным уровнем тревожности

Подготовила педагог-психолог Сухарева О.А.

1. Родителям, которые хотят помочь своему ребенку, снизить уровень тревожность, необходимо обязательно работать над этой проблемой вместе с педагогами ребенка, которые воспитывают его в детском саду, так как ребенок дошкольного возраста большую часть времени проводит в детском саду.
2. Чтобы существенно снизить тревожность ребенка, необходимо педагогам и родителям, воспитывающим ребенка, найти к ребенку подход, подобрать «правильные» стиль воспитания и тип родительского отношения, обеспечить реальный успех ребенка в какой-либо деятельности (рисование, игра, помощь по дому и др.). Ребенка нужно меньше ругать и больше хвалить, причем не сравнивая его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (сегодня нарисовал лучше чем вчера; быстрее убрал игрушки и т.д.);
3. Необходим щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка невелики. Например, если он медленно одевается, не нужно постоянно фиксировать на этом его внимание. Однако, если появился хотя бы малейший успех, обязательно нужно его отметить;
4. Больше обращать внимание на обстановку, которая складывается дома и в детском саду. Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми тоже могут способствовать снижению общей тревожности ребенка.
5. Необходимо изучить систему личных отношений детей в группе, для того чтобы целенаправленно формировать эти отношения, чтобы создать для каждого ребенка в группе благоприятный эмоциональный климат.
6. Нельзя оставлять без внимания непопулярных детей. Следует выявить и развить у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе межличностных отношений. Также необходимо воспитателю пересмотреть свое личное отношение к этим детям.
7. Ребенок подражает взрослому не только в поведении, но и заражается его оценками. Если взрослый человек о чем-то говорит со страхом в голосе, то это эмоциональное состояние передается ребенку, и он также начинает чего-либо бояться. Поэтому из окружения ребенка должны быть удалены тревожные, истеричные люди либо они должны заняться состоянием своей психики. Подобно тому, как бессмысленно лечить ребенка от болезни, если дома находится взрослый больной, так невозможно помочь ребенку, если существуют какие-либо факторы, которые способствуют рецидиву.