

Консультация на тему:

**«Школьная тревожность.
Рекомендации родителям тревожных
детей.»**

Выполнила социальный педагог: Бюкова Инна Радиковна

Одной из наиболее распространенных проблем, с которой родители обращаются к специалисту, является повышенная тревожность ребенка.

Тревожность - повышенная склонность к переживанию эмоционального дискомфорта, беспокойству, волнению. Она может быть связана с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. При чем даже если все вокруг хорошо и благополучно, ребенок может испытывать фоновое ощущение предстоящей беды (страх перед неизвестностью).

Психологами установлено, что формирование детской тревожности — это следствие неправильного воспитания ребёнка. Так, например, вы родители зачастую предъявляете к ним завышенные требования, совершенно собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своём ребёнке. Завышенные требования родителей могут связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своём чаде «неудачника», заставляют того работать сверх меры. Требования взрослых, которые ребёнок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому. Что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычной ситуации. Таким образом формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Данная проблема также осложняется тем, что довольно часто в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовятся к занятиям, стремятся выполнять все требования учителя, не нарушают правил поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; довольно часто это проблема и

наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «наглые», «невоспитанные», «невнимательные».

Такое разнообразие проявления школьной тревожности обусловлено неоднородностью причин, ведущих к школьной дезадаптации. Но, не смотря на очевидность их различий, в их основе лежит единый синдром - детская тревожность и страхи, который не всегда бывает легко распознать. С данной проблемой можно и нужно бороться.

Рекомендации родителям тревожных детей и подростков:

- старайтесь больше разговаривать с ребенком, больше объясняйте ему, рассуждайте;
- избегайте фраз типа "поймешь, когда вырастешь" - знание появляется не от возраста, а от взаимодействия с окружающим миром - в первую очередь с родителями! Дети не учатся тому "как надо" или "хорошему" и "плохому" сами, значение многих понятий, привычных взрослым, им не ведомы, не ленитесь их объяснять - непонимание порождает тревогу;
- говорите о своих эмоциях и чувствах;
- не предъявляйте высоких требований к ребенку, ваши ожидания не должны подрывать его самооценку, давать пищу для сомнений в своих силах;
- старайтесь всячески убеждать ребенка в своей безграничной и безусловной любви - демонстрируйте это, говорите, однако не "душите" этим чувством, оно не должно вызывать у него смущения или ощущения, что таким образом вы готовы взять на себя и всю ответственность;
- отмечайте его успехи, делитесь ими со всеми членами семьи;

- избегайте употребления слов, унижающих достоинство;
- не заставляйте малыша насильно извиняться за проступки, это должно быть не механическое действие "по шаблону", попросите его объяснить их причину (!), деликатно объясните, что чувствуете сами в связи с этим и почему;
- сведите к минимуму число замечаний;
- чаще прибегайте к тактильному контакту, объятиям - это помогает снизить как эмоциональное напряжение, так и мышечное;
- оба родителя должны быть единомышленными и последовательными в вопросах воспитания;
- совместно выполняйте упражнения на релаксацию. Малышам трудно понять - что значит расслабиться. Предложите представить приятное место, например дачу летом, расскажите друг другу о своих ощущениях - как там хорошо, как светит солнце, жужжат пчелы и т.д. Особенно эффективно перед сном;
- тревожные дети, как правило, скрытны, старайтесь деликатно выяснять причины страхов и тревог;
- ненавязчиво и аккуратно интересуйтесь всем, что происходит в жизни вашего ребенка;
- по возможности сведите к минимуму количество стрессовых ситуаций, но не перестарайтесь - ребенок должен учиться справляться с трудностями -

сперва с вашей помощью, затем самостоятельно (тут стоит упомянуть о пользе овладения навыкам саморегуляции);

- предлагайте ребенку свою помощь, но не делайте за него;

- в случае невозможности избежать серьезного стресса, заранее готовьте малыша к этой ситуации;

- делитесь своими детскими воспоминаниями - в том числе страхами, рассказывайте и об актуальных проблемах, волнениях;

- показывайте ребенку разницу в его достижениях - сравнивайте прошлые успехи с настоящими, отмечая его старание и усердие.