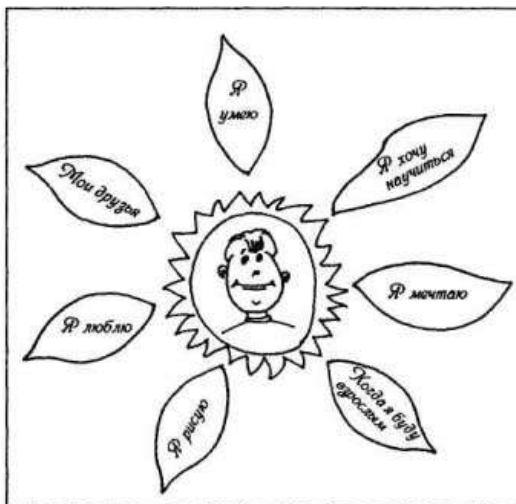
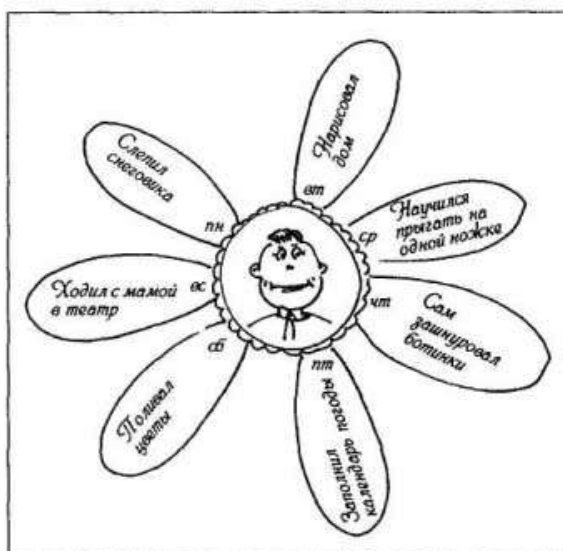


Профилактика и коррекция тревожного поведения ребенка

Вместе с ребенком нарисовать Цветик-семицветик на котором ребенок мог бы увидеть свои сильные стороны. После оформления цветок лучше разместить на видном для ребенка месте. Это поможет ему помнить о своих сильных сторонах при неудачах. При этом информация на лепестках может быть заменена на актуальную для конкретного ребенка



Закрепить "Цветик-семицветик" (или "Цветок достижений"), вырезанный из цветного картона. В центре цветка - фотография ребенка. А на лепестках, соответствующих дням недели, - информация о результатах ребенка, которыми он гордится.



Желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад.

Не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Если ребенок любит сказки, целесообразно просить представить и показать, как бы рассказали стихотворение своим друзьям любимые герои ребенка (от имени Буратино, Кота в сапогах, Карабаса-Барабаса).

При этом каждый раз обязательно интересоваться, что чувствовал тот или иной герой во время выступления: нравилось ли ему рассказывать стихи слушателям, нравилось ли, как внимательно его слушали, приятно ли было раскланиваться перед зрителями.

Каждый вечер рассказывать ребенку придуманные совместно с ним сказки и истории со счастливым концом. Герой сказки обязательно должен добиваться успеха, хотя на его пути иногда встречались и преграды.

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, ничемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения.

Ежедневно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка ("осел", "дурак"), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.

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. Попробуйте в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку, а вечером перечитайте список. Скорее всего, 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 в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, 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. Часто 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 пребывают в состоянии неосознаваемой тревоги или стресса, что, естественно, передается и ребенку. Поэтому работа над собой со стороны родителей значительно ускорит коррекционный процесс.

Общие рекомендации родителям по профилактике тревожного поведения ребенка

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")

2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишней раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

При подготовке материала использовалась информация с сайта <http://adalin.mospsy.ru/>