

муниципальное казенное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Адрес: 249440, Калужская обл., г. Киров, ул. Ленина, д. 3
Тел. 8(48456) 5-70-45
e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru
<http://psicentr40.ucoz.com/>

Памятка для родителей

«Если Вы заметили, что Ваш ребенок тревожный»

«Ребенок - это живой человек, это вовсе не орнамент нашей жизни, это отдельная, полнокровная и богатая жизнь. И пусть в этой жизни у ребят всегда будет рядом добрый и надежный друг, родитель, наставник, именно от вас зависит каким вырастет ваш ребенок».

А.С. Макаренко



В настоящее время в стране сложилась такая ситуация (пандемия, самоизоляция, переход на дистанционное обучение), которая может являться, своего рода, катализатором возникновения тревоги у многих школьников. Вы заметили, что с вашим ребенком что-то не так? Он чем-то обеспокоен? Возможные причины могут быть самые разные: как трудности, возникающие при обучении школьника дистанционно, так и недостаток общения со сверстниками, конфликтные ситуации возникшие из-за недопонимания между школьником и родителем.

Что же такое тревожность? Каковы её признаки и самое важное, что следует делать родителю? Как помочь школьнику?

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают.

Тревожность в той или иной степени свойственно всем людям. Более того, психологические исследования показывают, что определенный уровень тревожности необходим для успешной деятельности, поскольку слишком низкий уровень приводит к снижению мотивации. Однако, излишне высокий уровень тревожности не мобилизует, а дезорганизует, все психологические ресурсы уходят на тревогу, и результаты снижаются. В связи с этим, различают мобилизующую тревогу и расслабляющую. Мобилизующая тревога дает дополнительный импульс, а расслабляющая парализует человека.

Какой вид тревоги будет использовать ребенок во многом зависит от стиля воспитания. Если родители постоянно пытаются убедить ребенка в его беспомощности, то, в дальнейшем, в определенные моменты он будет переживать расслабляющую тревогу. Если же родители настраивают сына или дочь на достижение успеха через преодоление препятствия, то в ответственные моменты он будет испытывать мобилизующую тревогу.

Одной из отличительных черт тревожных школьников является их чрезмерное беспокойство. Причем, иногда они боятся даже не самого события, а предчувствия. Чаще всего тревожность развивается тогда, когда школьник находится в состоянии (situации) внутреннего конфликта, который может быть вызван:

- негативными требованиями, предъявляемыми к школьнику, которые могут унижить или поставить в зависимое положение;

- неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
- противоречивыми требованиями, которые предъявляют к школьнику родители и/или образовательное учреждение.

Признаки тревожности, на которые следует обратить внимание родителю:

- Не может долго работать не уставая.
- Ему трудно сосредоточиться на чем-то, любое задание вызывает излишнее беспокойство.
- Во время выполнения задания очень напряжен, скован.
- Часто говорит о возможных неприятностях.
- Болезненно воспринимает критику от окружающих.
- Жалуется, что снятся страшные сны.
- Спит беспокойно, засыпает с трудом.
- Руки обычно холодные и влажные.
- Не обладает хорошим аппетитом.
- Обычно беспокоен, легко расстраивается.
- Не любит браться за новое дело, не уверен в себе, в своих силах.
- Боится сталкиваться с трудностями.

Как вести себя с тревожным ребенком?

1. Постарайтесь выяснить причину тревожности. Поговорите с ним, вместе обсудите ситуации из его жизни, вместе ищите выход.
2. Помогите школьнику справиться с возникшим чувством. Если тревога связана с дистанционным обучением, поддержите его. Скажите, «Я уверен, что ты справишься, и я тебе помогу». Если его переживания связаны с трудностями контакта со сверстниками, помогите ему организовать его взаимодействие с друзьями, используя современные средства связи.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки школьника, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Не предъявляйте к школьнику завышенных требований. Не требуйте невозможного.
6. Во время любых занятий со школьником старайтесь говорить спокойно, не повышая тон голоса.
7. В сложных ситуациях не стремитесь делать за него - прежде предложите ему подумать и справиться с проблемой вместе. Ведь иногда, чтобы у ребенка получилось, бывает достаточно просто вашего присутствия.
8. Не проецируйте свои негативные эмоции, установки на школьника.
9. Не сравнивайте с другими школьниками.
10. Будьте последовательны в своих действиях.
11. Будьте терпеливы. Демонстрируйте сами образцы уверенного поведения.

А какие из указанных правил вы уже сейчас готовы соблюдать, чтобы справиться с тревогой ребенка?

*Материал подобран и составлен педагогом-психологом
МКУ «Центр ППМС помощи» С.В. Филимоновой*