

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Ковдорского района детский сад комбинированного вида № 5 "Теремок"

Иорх Лариса Юрьевна

педагог-психолог

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

Родители тревожных детей раннего возраста редко обращаются за помощью к психологу. Обычно это бывает только в тех случаях, когда присутствуют внешние проявления в поведении ребенка, не устраивающие взрослых. Например, малыш боится темноты, отказывается оставаться один в комнате, ездить в лифте, посещать кабинет врача и т. д. Многие родители, педагоги считают, что это капризы ребенка, недостатки воспитания, а не болезненные состояния. Тревожные дети, поведение которых не привлекает к себе внимания взрослых, потому что они тихи и спокойны, остаются вне поля зрения родителей и педагогов. Когда тревожность ребенка остается незамеченной, ее уровень год от года и даже день ото дня будет возрастать, и если не будут устранены травмирующие факторы, данное состояние может перерасти в невроз.

Тревожность — это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают. Состояние тревоги включает в себя целый комплекс эмоций, одной из которых является страх (Изард К. Э., 1999). Страхи могут быть присущи всем людям, но существуют и определенные возрастные страхи. Исследования показывают, что первые проявления страха наблюдаются у детей уже в младенческом возрасте. В период с 2 до 3 лет отмечается расширение репертуара детских страхов, причем они носят, как правило, определенный характер. У детей от 1 года до 3 лет нередки ночные страхи. На втором году жизни часто проявляется страх неожиданных звуков, страх боли, страх одиночества. В 2 года дети чаще всего боятся посещать врача. Начиная примерно с трехлетнего возраста число конкретных страхов значительно снижается. Им на смену приходят страхи символические. Исследования А. И. Захарова (1995), проведенные на большой выборке, показали, что у детей в возрасте от 1 года до 3 лет существует 29 различных видов страхов. Наиболее часто встречающимся является страх неожиданных звуков, на втором месте стоит страх одиночества, затем страх медицинских работников. В 2 года у детей происходит снижение страхов неожиданных звуков, а повышается страх перед засыпанием. Если родители уверенно и гибко ведут себя при взаимодействии с детьми, то проблемы страха у малышей почти не существует. И наоборот, если родители вольно или невольно провоцируют появление страхов, то у ребенка повышается уровень тревожности. Например, некоторые взрослые запугивают детей, говоря им: «Если не будешь слушаться, не приду за тобой в детский сад, отдам в детский дом, отвезу к бабушке, отведу в лес и т. д.»

Наличие возрастных страхов у ребенка является нормой, но если их очень много, то следует говорить о появлении тревожности в его характере.

По мнению многих специалистов (Кочубей Б. И., Новикова Е. В., 1998; Захаров А. И. 1997 и др.), одной из причин возникновения детской тревожности является нарушение детско-родительских отношений.

Основными причинами возникновения тревожного поведения являются:

- неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребенка;
- повышенная тревожность самих родителей;
- непоследовательность родителей при воспитании ребенка; предъявление ребенку противоречивых требований; эффективность (чрезмерная эмоциональность) родителей или хотя бы одного из них;
- стремление родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей; авторитарный стиль воспитания в семье;
- гиперсоциальность родителей: стремление родителей все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам (Захаров А. И., 1997).

Кроме того, характер взаимодействия между воспитателем и детьми в группе детского сада может также спровоцировать появление у ребенка страхов, а затем и тревожности. Так, если воспитатель не учитывает индивидуальные особенности кого-то из детей, чрезмерно строг к нему или недостаточно внимателен, у ребенка может возникнуть страх перед посещением детского сада.

Одной из характерных для детей раннего возраста разновидностей тревожности является тревожность по поводу разлуки. У детей, посещающих ясли, этот вид тревожности проявляется по утрам, когда они прощаются с родителями. Так как для детей второго и третьего годов жизни характерны страхи перед незнакомыми людьми, малыши боятся оставаться с воспитателями. Некоторые из них боятся, что родители никогда не придут за ними. А. И. Захаров утверждает, что период адаптации ребенка к яслям проходит гладко у детей из неблагополучных семей, с низкими интеллектуальными показателями и у детей с низким уровнем эмоционального развития.

При проведении коррекционных занятий с тревожным ребенком К. Мустакас (2000) рекомендует следовать следующим принципам: во-первых, необходимо признать ребенка как личность, верить в ребенка, уважать не только его достоинство, но и его страхи, деструктивные формы поведения и т. д., и, во-вторых, побуждать ребенка к спонтанному выражению своих чувств.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Ковдорского района детский сад комбинированного вида № 5 "Теремок"

Иорх Лариса Юрьевна

педагог-психолог

Воспитателям можно дать следующие рекомендации:

- не привлекать тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера;
- не подгонять тревожных детей флегматического и меланхолического типов темперамента, давать им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребенка можно чуть раньше, чем остальных, посадить за стол, одевать его в первую очередь и т. д.);
- хвалить ребенка даже за не очень значительные достижения;
- не заставлять ребенка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники);
- использовать в работе с тревожными детьми игрушки и материалы, уже знакомые им;
- закрепить за ребенком постоянное место за столом, кроватку;
- попросить ребенка быть помощником воспитателю, если малыш не отходит от него ни на шаг.

У родителей тревожных детей тоже часто бывает повышенный уровень тревожности. Иногда это состояние взрослого невольно передается детям. Например, как показывает практика, у тревожно-мнительных матерей, чрезмерно опасующихся за здоровье своего ребенка, дети в большей степени подвержены заболеваниям.

Мамы и папы должны помнить о негативном влиянии их собственного поведения и состояния (большое количество запретов, необоснованных замечаний, окриков, приказов) на повышение уровня тревожности их ребенка.

Тревожный ребенок особенно нуждается в безусловной любви родителей, в ласке и внимательном отношении.

Шпаргалка для взрослых или правила работы с тревожными детьми

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

<http://savino3.iv-edu.ru/psixologiya/rekomendaciiroditelyam.htm>

В статье использованы материалы книги Лютовой Е.К., Мониной Г.Б. «Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.» – СПб, Речь, 2002.