

краевое государственное автономное учреждение социального обслуживания
«Реабилитационный центр для детей и подростков
с ограниченными возможностями»
город Ачинск, Красноярский край

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ, ПЕДАГОГАМ И ПОДРОСТКАМ ПО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ



*Информацию подготовила
педагог-психолог КГАУ СО «РЦДПсОВ»
Светлана Степановна Пупина*

Рекомендации родителям:

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Он 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 родители. Он признает себя не таким, как все: хуже, ничемнее, приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал.

Полезно снизить количество замечаний. Можно попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку, а вечером перечитать 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. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут 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.



Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности:

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много твой друг понимает! 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 какое-либо дело, лучше лишний 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 вы 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.

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. Демонстрируете 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.



Рекомендации подростку

1. «Настройка на определенное эмоциональное состояние».

Попробуй мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с мелодией, цветом, пейзажем, каким либо характерным жестом; спокойное, расслабленное - с другим, а уверенное, «побеждающее» с третьим. При сильном волнении сначала вспомни первое, затем второе, затем третье, повторяя последнее несколько раз.

2. «Приятное воспоминание».

Представь ситуацию, в которой ты испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, попробуй описать или нарисовать.

3. «Использование роли».

Придумай себе образ для подражания, попробуй войти в эту роль и действовать как бы «в его образе».

5. «Контроль голоса и жестов».

По голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека. Уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние - успокаивать, придавать уверенность. Попробуй потренироваться перед зеркалом, расслаблять и напрягать мышцы лица, улыбаться.

6. «Дыхание».

Сделай глубокий вдох, плавный и глубокий выдох; попробуй сделать глубокий выдох вдвое длиннее вдоха; либо глубокий сделай вдох и задержи дыхание на 20-30 секунд.

