

НАУКА БЫТЬ РОДИТЕЛЯМИ

Как любить ребенка?

Все мы знаем цитату из произведения Л. Н. Толстого «Анна Каренина»: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Фраза, сказанная великим писателем более 100 лет назад, превратилась в одну из самых известных психологических формул, описывающих взаимоотношения в семье. Вряд ли кто-нибудь возьмется ее оспаривать. Каждый родитель по-своему выражает свою любовь к детям.

Психологи установили, что существует несколько способов выражения любви к ребенку, среди которых можно выделить самые значимые: *контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание*. Каждый из этих способов принципиально важен. Некоторые родители особенно увлекаются дисциплиной. В таких семьях дети, как правило, не чувствуют себя окруженными любовью. Родители здесь путают дисциплину с наказанием, как будто это синонимы.

Чтобы дети вели себя прилично, были любопытны, имели избыток радости, могли вести себя спонтанно (то есть без непосредственного воздействия со стороны других), надо выражать свою любовь к ним всеми способами.

Оказывается, что внимательнее всего ребенок слушает нас, когда мы смотрим ему в глаза.

Тяжелой для ребенка является родительская привычка – избегать смотреть ему прямо в глаза. Увы! Как часто мы выбираем такую суровую меру наказания! Для ребенка очень мучительно, когда родители специально и сознательно избегают смотреть на него. Это действует на него угнетающе, и может оказаться, что такие тяжелые минуты своей жизни ребенок никогда не забудет.

Итак, глаза родителей должны постоянно излучать нежность и любовь независимо от того, довольны вы им в данный момент или нет. Оказывается, уже в 6–8 недель глаза ребенка, как два радара, все время ищут встречи с глазами другого человека. Ему всего два месяца от роду, но он уже ищет источник эмоционального питания. Так рано формируется эмоциональная связь ребенка с миром.

Многие исследователи подчеркивают, что основные параметры личности, тип мышления, стиль речи, черты характера уже формируются к пяти годам. Значит, с первых дней жизни ребенка нужно как можно чаще дарить ему любящий и нежный взгляд.

Большая ошибка родителей – использование лишь строгого взгляда как средства контроля над детьми.

Второй способ выражения любви к ребенку – *физический контакт*. В жизни, к сожалению, очень редко встречаются родители, которые просто так, по доброй воле, без всякого повода пользуются возможностью ласково прикоснуться к своему ребенку. Те родители, которые не используют физический контакт, наверное, считают, что их дети – это механические двигающиеся куклы, и задача заключается только в том, чтобы научить их ходить и правильно себя вести. А на самом деле папа и мама упускают огромные возможности во взаимоотношениях с детьми. При каждодневном общении с ребенком любящий взгляд и нежное прикосновение необходимы ему. Они должны быть естественными, действовать на него умиротворяюще. Ребенок, растущий в доме, где родители щедро одаривают его этими ценными дарами, будет чувствовать себя уверенно и спокойно и с самим собой, и с окружающими его людьми. Ему будет легко общаться, а следовательно, он будет пользоваться всеобщей симпатией.

Выражение любви родителей с помощью физического контакта должно соответствовать возрасту детей. Если мы со дня рождения до 6–7 лет часто целуем детей (им это нравится), то ребенка в 8–10 лет можно обнять, прижать к себе, ласково потрепать. А в подростковом возрасте многие дети считают такие проявления любви со стороны родителей «телячьими нежностями». Девочки тянутся больше к мамам, им нравится, когда мама их целует и обнимает; мальчики же начинают это отвергать. Их больше тянет к отцам, но потребность в физическом контакте остается. Поэтому возня, борьба, похлопывание по плечу, шутливые потасовки и толкания позволяют мальчику демонстрировать растущую силу и ловкость, а также чувствовать мужскую поддержку отца.

Теперь поговорим о третьем способе выражения любви – *пристальном внимании*. В чем оно заключается? В том, что мы сосредоточиваемся на ребенке полностью, не отвлекаемся ни на какие мелочи, так чтобы наш ребенок ни на мгновение не усомнился в нашей полной, безоговорочной любви к нему. Пристальное внимание позволяет ребенку почувствовать, что для своих родителей он – самый

важный человек в мире. Не имея возможности уделять ребенку достаточно внимания, родители часто заменяют его подарками, выполнением просьб. Почему родителям трудно быть достаточно внимательными к детям? Да потому, что это требует времени.

На самом деле пристальное внимание – это насущная потребность каждого ребенка. От ее удовлетворения зависит, как ребенок оценивает себя, как его принимают окружающие. Не получая достаточно внимания, ребенок испытывает беспокойство, не чувствует себя в безопасности, тем самым нарушается его эмоциональное и психическое развитие. Ежедневно выкраивайте время, чтобы побыть с ребенком наедине. Как сказал выдающийся педагог и психолог С. Л. Соловейчик: «Дом должен быть уютной норкой для маленького ребенка и берлогой для большого». Не скупитесь на любовь к вашему ребенку.

55 способов сказать ребенку «я тебя люблю».

Уважаемые родители! Чтобы ребенок ощутил вашу поддержку и заботу, любовь и внимание, чтобы он почувствовал себя близким и нужным, обязательно говорите ему слова любви и восхищения. Это поможет вашему малышу учиться с радостью и усилит его желание ходить в школу.

1. Молодец!
2. Хорошо!
3. Удивительно!
4. Гораздо лучше, чем я ожидал.
5. Лучше, чем все, кого я знаю.
6. Великолепно!
7. Прекрасно!
8. Грандиозно!
9. Незабываемо!
10. Именно этого мы давно ждали.
11. Это трогает меня до глубины души.
12. Сказано здорово – просто и ясно.
13. Остроумно.
14. Экстра-класс.
15. Талантливо.
16. Ты одаренный.
17. Ты сегодня много сделал.
18. Отлично!
19. Уже лучше.
20. Еще лучше, чем я мог подумать.
21. Потрясающе.
22. Замечательно.
23. Поразительно.
24. Неподражаемо.
25. Несравненно.
26. Красота!
27. Как в сказке.
28. Очень ясно.
29. Ярко, образно.
30. Очень эффектно.
31. Прекрасное начало.
32. Ты просто чудо.
33. Ты на верном пути.
34. Здорово!
35. Ты в этом разобрался.
36. Ты ловко это делаешь.
37. Это как раз то, что нужно.

38. Ух!!!
39. Поздравляю.
40. Я тобой горжусь.
41. Я просто счастлив.
42. Мне очень важна твоя помощь.
43. Работать с тобой – просто радость.
44. Ты мне необходим.
45. Для меня важно все, что тебя волнует, радует, тревожит.
46. Я сойду с ума, если с тобой что-нибудь случится.
47. С каждым днем у тебя получается все лучше.
48. Для меня нет никого красивее тебя.
49. Научи меня делать так же.
50. Тут мне без тебя не обойтись.
51. Я знал, что тебе это по силам.
52. Ты мне нужен именно такой, какой есть.
53. Никто мне не может заменить тебя.
54. Я горжусь тем, что тебе это удалось.
55. Я сам не смог бы сделать лучше.

Мы думаем, что в вашем арсенале найдутся и другие признания, адресованные вашему малышу, и вы с удовольствием продолжите предложенный список.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ... У ВАС КОНФЛИКТНЫЙ РЕБЕНОК

Определите причины:

Возможно, конфликтность – следствие эгоистичности ребенка. Если дома он – центр внимания, и малейшее его желание выполняется, то ребенок ждет такого же отношения к себе и со стороны других детей. Но, не получая желаемого, он начинает добиваться своего, провоцируя конфликты.

Возможно, ребенок «заброшен», ему не хватает в семье заботы, внимания, он испытывает обиду и злость и вымещает в ссорах накопившиеся в его душе чувства.

Возможно, ребенок часто является свидетелем ссор между родителями или другими членами семьи и просто начинает подражать их поведению.

Конфликтное поведение ребенка – это сигнал, что и с вами, уважаемые родители, что-то не так.

Поэтому будьте готовы изменить свое поведение.

Как себя вести с конфликтным ребенком:

- Сдерживайте стремление ребенка провоцировать ссоры с другими.
- Обращайте внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотания чего-либо с обидой.
- Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребенка в ее возникновении и защищая своего; старайтесь объективно разобраться в причинах конфликта.
- После ссоры обсудите с ребенком причины ее возникновения, определите неправильные действия ребенка, которые привели к конфликту; попытайтесь найти иные возможные способы выхода из конфликтной ситуации.
- Не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения с другими: он может утвердиться в мысли, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их.
- Не всегда следует вмешиваться в ссоры детей: только если во время ссор один всегда побеждает, а другой выступает «жертвой», следует прерывать их контакт, чтобы предотвратить формирование робости у побежденного.

Советуем поиграть:

- Попросите ребенка нарисовать его друзей, потом рассказать что-нибудь о каждом.
- С компанией детей сочините сказку, так чтобы каждый по очереди добавлял свое предложение. Такое придумывание сказки помогает детям выразить свою индивидуальность, высказать мысли, учит адекватным способам взаимодействия – взаимопомощи, умению спокойно выслушать собеседника.

У ВАС ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК

Определите причины:

Чаще всего застенчивость – результат реакции на эмоцию страха, которая возникла у ребенка в определенный момент при взаимодействии с другими людьми и закрепилась.

Работа по преодолению застенчивости требует осторожности и деликатности, так как застенчивые дети могут отреагировать на вмешательство взрослых совсем не так, как вы ожидаете.

Как себя вести с застенчивым ребенком:

- Расширяйте круг знакомств ребенка, чаще приглашайте к себе друзей, берите малыша в гости, расширяйте маршруты прогулок, учите его спокойно относиться к новым местам.
- Не стоит постоянно беспокоиться за ребенка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных вами; не старайтесь сами сделать все за ребенка, предупредить любые затруднения, дайте ему определенную меру свободы и открытых действий.
- Постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах.
- Привлекайте ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением, создавайте ситуации, в которых бы застенчивому ребенку пришлось вступать в контакт с «чужим» взрослым.

Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться нужно, пока ребенок еще маленький, ведь с возрастом застенчивость может закрепиться, стать стилем поведения, затрудняющим жизнь.

Советуем поиграть:

- Во время утренней гимнастики выполняйте разные упражнения, подражая животным: потянуться, как кошка, вытянуть шею, как жираф и т. д. Такая игра способствует раскрепощению.
- «Колдун» заколдовал ребенка так, что он потерял голос. На все вопросы он должен отвечать только жестами и мимикой. Игра направлена на овладение неречевыми средствами общения.
- «Сказка». Предложите ребенку с вашей помощью придумать сказку о человеке, которого зовут так же, как его, опираясь на значение и звучание имени. Например: Марина – морская сказка о девочке, живущей в море. Игра способствует лучшему осознанию себя, развитию умения говорить о себе без стеснения, оценке лучших своих сторон.

У ВАС БЕСПОКОЙНЫЙ РЕБЕНОК

Определите причины:

Если эмоциональная неустойчивость (то смех, то слезы, то обида, то истерика) появилась неожиданно, и вы вдруг стали замечать, что ребенок начал обостренно эмоционально реагировать на все происходящее вокруг, то причиной может быть:

- Кризисный возраст (6–7 лет). Ребенок учится управлять своими эмоциями, проявлять их адекватно ситуации, но это пока не очень хорошо получается.
- Недостаточно сильно развитое торможение. Ребенок непосредственно, импульсивно реагирует на происходящее, так как не может задержать эмоцию, оставить ее при себе. Торможение поддается тренировке (начиная с 5–6 лет).
- Незнание ребенка, как ему выразить свое настроение, отсутствие навыков владения способами проявить свою эмоцию.

- Неблагоприятные отношения внутри семьи, которые ребенок сильно переживает, и накопленное напряжение, выплескивающееся в его эмоциональных реакциях.

Как вести себя с беспокойным ребенком:

- Избегайте крайностей: нельзя позволять ребенку делать все, что ему заблагорассудится, но нельзя и все запрещать; четко решите для себя, что можно и что нельзя, и согласуйте это со всеми членами семьи.
- Своим поведением показывайте ребенку пример: сдерживайте свои эмоции, ведь он подражает вам в поведении.
- Уделяйте ребенку достаточно внимания, пусть он никогда не чувствует себя забытым, но в то же время объясните ребенку, что бывают моменты, когда у вас есть другие заботы, надо это понять и принять.
- Помните, что истерические приступы чаще всего связаны со стремлением обратить на себя внимание или вызвать жалость и сочувствие. Не надо потакать ребенку, не надо изменять своих требований, лучше, когда ребенок успокоится, объяснить ему, почему вы поступили так, а не иначе.

Помните, что управлять сложным миром эмоций даже взрослому человеку подчас бывает трудно. Не требуйте от ребенка чрезмерного самоконтроля и наберитесь терпения.

Советуем поиграть:

Необходимо познакомить вашего ребенка с несколькими основными эмоциями и с тем, как они проявляются.

- Научите вашего малыша расслаблять мышцы. Часто эмоциональная неустойчивость у ребенка соседствует с двигательной закрепощенностью, беспокойным сном, сильным внутренним напряжением.
- Во время чтения сказок, любых совместных игр просите ребенка мимикой показывать чувства героев: радость, интерес, удивление, печаль, страх, гнев.
- Обращайте внимание ребенка на то, как приятно состояние ненапряженности, спокойствия. После подвижных игр предложите ему превратиться в соню, лентяя, расслабив при этом все мышцы тела. Хорошо, если в минуты расслабления в комнате будет звучать тихая, спокойная музыка.

У ВАС ЗАМКНУТЫЙ РЕБЕНОК

Определите причины:

В отличие от застенчивого ребенка, который хочет общаться с другими, но не умеет этого делать, *замкнутый* ребенок не хочет и не знает, как общаться. Истоки замкнутости лежат в раннем детстве. В младенчестве для таких детей характерны беспокойность, плаксивость, общий сниженный фон настроения, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с малейшими изменениями в укладе жизни. Позднее появляется страх перед чужими людьми, долго не проходящее беспокойство и скованность при попадании в новую ситуацию. Как правило, такие дети очень привязаны к матери и очень болезненно переносят даже непродолжительное ее отсутствие.

Как вести себя с замкнутым ребенком:

- Расширяйте круг общения вашего ребенка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми.
- Подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также, какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком.
- Стремитесь сами стать для ребенка примером активно общающегося человека.
- Если вы заметите, что, несмотря на ваши усилия, ребенок становится все более замкнутым и отстраненным, обратитесь за консультацией к психологу, который профессионально поможет решить эту проблему.

Чудес не бывает: замкнутость не пройдет за один день по взмаху «волшебной палочки». Наберитесь терпения и приготовьтесь к длительной работе, которая должна проходить постоянно в ходе вашего общения с ребенком.

Советуем поиграть:

- «Незнайка». Взрослый задает ребенку различные вопросы, а тот только разводит руками и пожимает плечами. Игра способствует развитию выразительных жестов.
- Попросите ребенка рассказать о его сильных сторонах: о том, что он любит, ценит, принимает в себе; о том, что дает ему чувство уверенности в себе. Если ребенку трудно, можно говорить по очереди: сначала он, потом вы, затем снова он и т. д.
- «Закончи предложение». Предложите ребенку посочинять, закончить фразу (Я хочу... Я умею... Я смогу... Я добьюсь...).
- Совместные настольные игры. Хорошо, если участвуют несколько детей.
- «Фантастический рисунок» (фигура). Предложите ребенку начать рисовать (лепить) что-то неожиданное. Через некоторое время обменяйтесь с ним рисунками, пусть он завершит вашу, а вы закончите его работу.
- Любые сюжетные игры. «Как будто» (например: представь, как будто тебя пригласили на передачу «Смак»).

У ВАС АГРЕССИВНЫЙ РЕБЕНОК

Определите причины:

Иногда агрессия ребенка – часть протеста против чрезмерных требований взрослых. Это встречается в семьях, где родители переусердствовали в отношении каких-либо действий, которые они считают необходимыми.

- Агрессивные реакции могут появляться в ответ на невыполнение желаний ребенка. Далеко не все разнообразные «хочу» ребенка могут быть выполнены без неприятных последствий для самого ребенка и взрослых, так что требования ребенка необходимо ограничивать. В таких ситуациях можно попробовать перевести активность ребенка в другое русло, это поможет избежать конфликта.
- Агрессия может быть следствием переживаний, связанных с обидой, ущемленным самолюбием.

Как вести себя с агрессивным ребенком:

- Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности; лишь определив причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет преодолена.
- Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты: разрешите ему поколотить подушку и увидите, что в реальной жизни в данный момент агрессивность снизилась.
- Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения, не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести».
- Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы его любите, цените и принимаете его, не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть.

Советуем поиграть:

- Совместные настольные игры со сверстниками или взрослыми.
- «Брыкание». Ребенок ложится на ковер на спину и медленно начинает брыкаться, касаясь то правой, то левой ногой пола. Постепенно увеличивается скорость и сила брыкания. На каждый удар ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.
- «Карикатура». Вместе с ребенком обсудите, какие качества ему нравятся и не нравятся в других (в конкретном человеке). Пусть ребенок нарисует портрет этого человека в шутливом виде.
- Сделайте вместе с ребенком куклу «Бобо». К старой подушке пришейте руки и ноги, из кусочков ткани сделайте «лицо». На такой кукле ребенок может вымещать накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.

У ВАШЕГО РЕБЕНКА НАРУШЕНА САМООЦЕНКА

Определите причины:

Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка.

В поведении ребенка можно увидеть такие проявления самооценки:

- активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт – вот те качества, которые свойственны детям с **адекватной** самооценкой;
- пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с **заниженной** самооценкой; при **завышенной** самооценке дети во всем стремятся быть лучше других.

В дошкольном возрасте самооценка очень подвижна. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, реакция на его успехи и неудачи – все это оказывает влияние на отношение ребенка к себе.

Как вести себя с ребенком, у которого нарушена самооценка. Если вы заинтересованы в формировании адекватной самооценки:

- Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему не по силам. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.
- Не перехватывайте инициативу у ребенка, поощряйте его начинания, пусть он чувствует себя лидером, но также покажите, что другие могут быть лучше его.
- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
- Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.
- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой, например, каким он был вчера.

Советуем поиграть:

- Очень хороши игры: прятки, жмурки.
- «Зеркало». Один ребенок – «зеркало», он должен «отражать» (повторять) все движения того, кто в него «смотрится».
- «Путаница». Дети стоят в кругу и держатся за руки. Не разжимая рук, они запутываются, кто как сможет, водящий должен их распутать, также не разрывая рук игроков.

Дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки! Мы надеемся, что данные советы помогут вам решить некоторые проблемы, которые могут возникнуть перед каждым родителем, воспитателем, учителем.

ВАШ РЕБЕНОК – ЛЕВША

- Не переучивайте насильно левшу – дело не в руке, а в устройстве мозга.
- Не переусердствуйте с соблюдением режима, если ребенок – левша – для него жесткое следование режиму может быть непомерно трудным. Будьте терпеливы и внимательны к левше, помните, что он эмоционален и раним.
- Берегите левшу от чрезмерных нервных перегрузок, будьте осторожны и тактичны, наказывая или ругая его.
- Не старайтесь сделать левшу таким, как все, больше доверяйте его природе. Его уникальность, непохожесть на других – это его достоинство.

РЕБЕНОК ИСПЫТЫВАЕТ ТРУДНОСТИ В ОБЩЕНИИ С ОДНОКЛАССНИКАМИ

- Почаще приглашайте одноклассников ребенка к себе домой. Только не весь класс сразу, а небольшими группами по 2–3 человека. Устраивайте интересные совместные игры, развлечения. Это сближает детей, порождает у них симпатию друг к другу. Когда увидите, с кем у вашего ребенка лучше налаживается контакт, постарайтесь познакомиться семьями.

РЕБЕНОК ПЛОХО ВЫПОЛНЯЕТ ПИСЬМЕННЫЕ РАБОТЫ

- Последовательные, спокойные занятия дома помогут исправить положение: ускорить темп его деятельности, усилить концентрацию внимания, улучшить почерк.

РЕБЕНОК ПОЛУЧИЛ «2», «3»

- Не нервничайте сами и не нервничайте ребенка, а попытайтесь **вместе** (вы, ребенок, учитель) отыскать объективные причины неудачи. Медлительность, невнимательность, неаккуратность являются частыми причинами первых неудач ребенка.

РЕБЕНОК НЕ ЛЮБИТ УЧИТЬСЯ

- Перестаньте замечать неудачи. Сосредоточьте внимание на тех школьных достижениях, которые есть. Интересуйтесь не промахами, а успехами ребенка. Приободрите его, внушите ему веру в его силы.

РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ ИЛИ ПРОПУСТИЛ ЗАНЯТИЯ

- Позвоните родителям одноклассников и узнайте максимум информации об учебном процессе и жизни класса в целом.
- **Подойдите к учителю после уроков** и получите консультацию о том, на что нужно обратить внимание при выполнении домашнего задания в связи с пропуском учебных занятий.

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Наблюдая за учащимися начальной школы, беседуя с учителями и родителями, можно сделать такой вывод, что появилось большое число эмоционально неустойчивых, тревожных учащихся. Возможно, это связано с нестабильностью и опасностями современной жизни. Как бы ни старались взрослые оградить детей от травмирующей информации, им передается общая тревога. Но наряду с явными и понятными причинами тревоги, существуют и скрытые, неочевидные для родителей и учителей. Вот с ними чаще всего и приходится иметь дело школьному психологу.

Неприятные события, трудные ситуации неизбежны в жизни каждого человека, но дети сталкиваются с ними чаще взрослых, так как «то, что взрослому кажется привычным и естественным, может вызвать у ребенка беспокойство, тревогу и страх» (Никольская И. М.). Ежедневное преодоление трудностей, с одной стороны, позволяет ребенку накопить бесценный жизненный опыт, но с другой – травмирует и невротизирует его, если принятое решение ведет к осложнениям и конфликтам.

Тревожность возрастная.

С этой тревожностью чаще всего сталкиваешься в первых классах, особенно с шестилетними детьми. Новая незнакомая обстановка пугает ребенка, он чувствует себя неуверенно, не знает, чего ожидать, и поэтому испытывает тревогу. Ребенок может плакать из-за незначительных затруднений (забыл линейку, родители пришли за ним на пять минут позже и т. д.). О таких детях учителя говорят, что они просто еще маленькие. И действительно, становясь старше, ребенок менее эмоционально реагирует на трудности, набираясь опыта, он начинает переносить его на новые ситуации. Чувствуя себя более компетентным, ребенок будет меньше бояться перемен и быстрее адаптироваться к ним.

Тревожность ситуативная.

Эмоциональный дискомфорт связан с какой-то конкретной ситуацией. Например, у ребенка может возникнуть страх перед новыми людьми, боязнь публичных выступлений. Часто приходится слышать от родителей младших школьников, что их дети боятся идти в магазин, опасаются обращаться непосредственно к продавцу.

Школьная тревожность.

Ребенка волнует и беспокоит все, что связано со школой. Он боится контрольных работ, боится получить двойку, отвечать у доски, боится ошибиться. Эта тревожность часто проявляется у детей, к которым предъявляются завышенные требования и кого постоянно сравнивают с более успешными братьями и сестрами. Чаще всего психологу приходится иметь дело как раз со школьной тревожностью. Тревожных детей условно можно разделить на четыре вида.

«Невротики». Дети с соматическими проявлениями (тики, энурез, заикание и т. д.). Таким детям необходима консультация невропатолога, а иногда и психиатра. К сожалению, современные родители так пугаются слова «психиатр», что не всегда соглашаются идти к нему на прием. Необходимо создать для ребенка ситуацию комфорта и принятия, найти и свести к минимуму травмирующий фактор. Таким детям полезно рисовать страхи, им поможет всякое проявление активности, например «лупить» подушки, обниматься с мягкими игрушками.

«Расторможенные». Это очень активные, эмоционально возбудимые дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу они очень стараются хорошо учиться, но у них не получается. Тогда они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально изображать из себя посмешище для класса, так как очень боятся на самом деле стать таковыми из-за своей неуспешности. Создается впечатление, что повышенной активностью они пытаются заглушить страх. У них возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой). Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя, родителей и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.

«Застенчивые». Обычно это тихие, обаятельные дети. Они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, не проявляют инициативы, не вступают в контакт со сверстниками, очень старательны и прилежны в учебе. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (не обязательно на них). Переживают, если чего-то не сделали, часто плачут из-за мелких неприятностей. Все ошибки аккуратно замазывают или стирают. Не успокоятся, пока не сделают все, что задано. Охотно общаются с психологом, рассказывают о себе, выполняют задания.

Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать им поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выход из положения, признавать за ребенком право на ошибку, больше хвалить.

«Замкнутые». Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят отдельно. У них могут быть проблемы в учебе, так как нет ни в чем заинтересованности и включенности в процесс. Такое ощущение, что они постоянно от всех ожидают подвоха.

С такими детьми необходимо отталкиваться от их интересов, проявлять участие и доброжелательность. Им тоже полезно выговориться, а потом включиться в группу сверстников со схожими интересами.

Тревожные дети не только стараются произвести на окружающих хорошее впечатление. Они твердо знают, как надо себя вести, чтобы не было проблем и замечаний: не говорить неправду, не опаздывать, не испытывать ни к кому неприязни, переходить улицу только на зеленый свет, уметь достойно проигрывать и т. д.

Нередко тревожные дети демонстрируют неадекватно высокую самооценку. Они так хотят, чтобы их принимали, хвалили, что часто выдают желаемое за действительное. Это даже нельзя назвать обманом – это защитная реакция. Такие дети быстро устают, им трудно переключиться на другую деятельность. Это происходит из-за постоянного напряжения. Они испытывают повышенную ответственность за все происходящее, они склонны винить себя во всех неприятностях, случающихся с их близкими. Даже если внешне это никак не проявляется, это прорывается в беседе. Ребенок должен знать границы своей ответственности. С одной стороны, когда за кого-то отвечаешь, перестаешь бояться, а начинаешь действовать, но с другой стороны – это создает непереносимое напряжение. Следовательно, тревога возрастает.

Как помочь ребенку преодолеть тревожность:

- Дайте ребенку выговориться, поделиться тревогой.
- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на реакцию.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными, принимайте его таким, какой он есть.

- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Не проявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.
- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.
- Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!»
- Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.

На примерах из литературы можно показать детям, как ведут себя смелые люди. Объяснить, что смелый человек, это не тот, кто не боится (таких людей просто нет), а тот, кто умеет свой страх преодолеть, желательно, чтобы каждый ребенок вслух сказал, чего он боится или боялся. Подобное обсуждение поможет понять ребенку, что он не один такой, что у сверстников тоже существуют проблемы, сходные с теми, которые, как он думал, есть только у него. Также он услышит от сверстников варианты решения этих проблем.

Совместное с ребенком сочинение сказок и историй научит его выражать свою тревогу и страх. Даже если он приписывает эти качества не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего напряжения. Можно использовать ролевые игры с куклами, разыгрывая те ситуации, которые наиболее волнуют ребенка.

Родителям необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право. Помочь ребенку в преодолении тревоги – значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации.

Делайте **вместе** с ребенком, но не вместо него. Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то. Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждет.

Ответственность не является источником тревоги, но она является знанием границ своих возможностей. Если не удастся разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего боятся солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?

Быть самым более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще.

Убеждайте ребенка, что все будет хорошо. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной – это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить, и больше их не сделаешь. Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное.