

Рекомендации для родителей тревожных дошкольников

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, сердит или огорчает его. По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее. От базовых (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит.

В современной научно-популярной литературе часто смешивают понятия «тревога» и «тревожность». Однако это совсем не одно и то же.

Тревога - это эпизодическое проявление беспокойства и волнения. У человека при этом учащается сердцебиение, дыхание становится частым и поверхностным, пересыхает во рту, появляется, «ком» в горле, слабость в ногах. Вот такие эпизодические, не часто возникающие проявления тревоги могут перерасти в устойчивое состояние, которое и получило название «тревожность». Когда человек испытывает тревогу или является тревожным, основной эмоцией у него является страх, хотя в «тревожном» состоянии могут присутствовать и печаль, и страх, и вина.

Если ребенок здоров и не является тревожным, то в определенном возрасте у него все равно появляются страхи.

В 2 года дети чаще всего боятся посещения врача.

В 3 года дети боятся темноты и одиночества.

В 6 - 7 лет ведущим становится страх своей смерти.

В 7 - 8 лет страх смерти своих родителей.

С 7 до 11 лет ребенок больше всего боится «быть не тем», сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам.

Рекомендации:

1. Полезно снизить количество замечаний. Родителям желательно попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером надо 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.

2. Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: ("Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя!"). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

3. Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

4. Родители тревожного ребенка должны быть единомышленны и последовательны, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.