

Если ребенок тревожный? Психолог советует...

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

Нередко родители предъявляют ребёнку требования, соответствовать которым он не в силах. Малыш 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 всё, чего ждут от него мама и папа. Он признаёт себя не таким, как все: хуже, никчёмнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения. Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребёнок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребёнок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Всё это отнюдь не способствует развитию ребёнка, реализации его творческих способностей, мешает его общению с взрослыми и детьми.

Поэтому родители тревожного ребёнка должны сделать всё, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-то области (не бывает совсем неспособных детей).

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи. Необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребёнка, даже, если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не надо требовать от ребёнка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал. Если же ребёнок извинился под нажимом родителей, это вызовет не раскаяние, а озлобление.

Полезно снизить количество замечаний. Родители тревожного ребёнка должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая его.

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: «Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!». Они и без того боятся всего на свете.

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

