Излишняя опека

иногда дает противоположный результат

«Ребенок с опаской относится ко всему новому, будь то игра с друзьями, запись в школьный кружок или езда на велосипеде, боится ошибиться, часто плачет из-за этого, переживает…»

У всех и у детей и у взрослых чувство нового вызывает чувство тревоги или страха. А психика ребенка еще в процессе формирования, следовательно, детям труднее распознать своё эмоциональное состояние. Выход в данном случае простой - заранее предупреждайте сына или дочку о каких-либо новшествах (ни в коем случае не ставьте перед фактом), просчитывайте возможные страхи, предварительно обговаривайте ситуацию: «Идем в магазин. Ты сегодня купишь молоко. Для этого нужно…» Если ребенок хочет заниматься в музыкальной школе или секции, но боится туда идти, - посетите занятия, погуляйте возле здания, где они проходят. Обязательно спросите его о впечатлениях, поделитесь своими.

Очень полезными будут и непринужденные беседы о личном опыте преодоления страхов («А вот я в детстве…», «Мне сначала было страшно, а на самом деле оказалось…»): у ребенка не будет ощущения, что тревожно бывает только ему одному.

Родителям следует знать, что тревога и тревожность – разные понятия. Тревогу испытываем в конкретной ситуации, она быстротечна (у доски переживал, сел за парту – успокоился...), а тревожность – долговременна,

это сигнал: что-то в жизни ребенка что-то не так, ему некомфортно и нужна помощь взрослого.

Причин для такого поведения ребенка (дошкольника, младшего школьника) может быть несколько. Одна из них - недостаток самостоятельности. Излишняя опека, которую проявляют родители (они же предъявляют параллельно и повышенные требования: «мы же тебя учили», «мы же тебе говорили»), иногда дает противоположный результат. Доверяйте сыну (дочке). Наблюдайте со стороны за его действиями. Ребенку младшего школьного возраста создавайте ситуации, когда ему просто необходимо будет выполнить что-то (посильное, интересное) впервые: «я сегодня задержусь на работе – ты за хозяина…» Но грани не переступайте: что нельзя, то нельзя.

Дети отражение родителей. Возможно, тревожность взрослых переноситься на состояние и воспитание ребёнка.

Что делать? Избегайте противоречий в требованиях (сегодня – так, а завтра по-другому), чтобы у ребенка не возникало вопроса «А как быть хорошим?». Избегайте конфликтов в семье. Не забывайте, что поведение родителей в различных ситуациях передаётся ребёнку. И дети не сознательно копируют поведение взрослых. Совершенно исключите моменты сравнения ребенка с другими детьми, а делайте акцент на движении вперед от его же результатов: «На прошлой неделе ты еще боялся, а сегодня уже…». Создавайте ситуации успеха, расслабляйте временные рамки (не торопите), тогда и он сможет расслабиться.

«Тревожным» мальчишкам и девчонкам полезны плавание, легкие массажи (без медицинского вмешательства вмешательства). Если видите, что напряжение очень высоко, примените упражнения на релаксацию, делайте их вместе с ребенком.

«Шарик»

Представим, что надуваем шарик: дуем, он (красного, зеленого…) цвета, расправляется (какой?) узор. Носиком вдох – ртом выдох. Можно повторить 3 раза.

«Апельсиновый сок»

Представим, что выжимаем одной рукой (жмем сильно-сильно) сок из апельсина, затем расслабим ручку. То же самое - другой рукой. Затем дожмём сок двумя руками. И в завершении встряхнем кисти рук.

Пловец

Необходимо встать представить, что вы находитесь в воде (море, бассейн) плывем (делаем движения руками). Плещется теплая вода, улыбается и пригревает яркое солнышко.

Ключиком к ребенку может быть и сказка. Сочините ее вместе с ним. Придумывая сюжет, малыш неосознанно проецирует свою жизнь на жизнь каких-либо героев. Задача родителей – уследить ситуацию, когда ребёнок

начинает волноваться, что его больше беспокоит. В сказке его и успокойте: ведь у сказки всегда счастливый конец. Попробуйте сочинить вместе с ним рассказ на тему «Моя прогулка в новый двор» или «Я пришел в театр», «У нас в классе новая учительница»...

Расслабиться ребенку помогут благоприятная атмосфера в семье, ощущение, что вы ему доверяете, защищаете и поддерживаете.