

Як допомогти тривожній дитині?

Шкільна практика підтверджує, що на сьогодні збільшилося число тривожних дітей, які відрізняються підвищеним занепокоєнням, непевністю, емоційною нестійкістю. Все це негативно впливає на здоров'я дитини, рівень її активності, можливості самореалізації.

Батьки та вчителі мають пам'ятати:

1. Тривога часто є результатом суперечливих вимог до дитини з боку однаково близьких їй людей. Тому ні в якому разі не можна маніпулювати дітьми, перетягаючи їх, як канат, то в одну, то в іншу сторону. Дорослий, котрий по-справжньому уболює за дитину, не стане агресивно відкидати думку іншого значимого дорослого, до якого дитина також прислухається. Ні в якому разі не можна ставити маленьку людину перед необхідністю вибору: "Кого більше любиш - папу чи маму?".

Коли дитина приходить до школи, з'являється, крім батьків, учитель, авторитет якого, зазвичай, дуже високий. Ні батьки, ні вчителі не повинні підривати авторитет один одного. Чим вищим є авторитет дорослих в очах дитини, тим більша відповідальність за її емоційне благополуччя лежить на них.

2. Дорослий повинен і сам бути несуперечливим у своїх вчинках і діях. Якщо

сьогоднішніми рішеннями ми закреслюємо те, що проголосили вчора, це потрібно чесно пояснити дитині. Чесність і щирість дорослих - одна з найважливіших основ емоційного благополуччя дитини.

3. Часом уявлення про бажані якості дитини виявляються настільки привабливими, що затьмарюють очі дорослих і ніяк не співвідносяться з реальними можливостями. Перш ніж наполягати на чому-небудь, уважно придивіться до дитини: ви напевно побачите те, що для неї по-справжньому цікаво, відгукніться на її перші спроби знайти щось для душі. Ви позбавите її від тривожної необхідності поєднати те, що подобається вам, з тим, що подобається їй самій.

4. Для цього необхідно дитині довіряти. Людина, що живе серед тих, хто їй довіряє, спокійна, впевнена, вміє правильно оцінити себе. Недовіра часто породжує непевність, внутрішню боротьбу, тривогу. Щоб дитина була впевнена у собі, щоб через будь-яку дрібницю не впадала у паніку, батьки і вчителі завжди повинні залишати за нею право на власний вчинок, на нагороду чи розплату за нього.

5. Чесність і довіра до дитини — от два кити, на яких тримається емоційне благополуччя дітей. Третій кит - безумовне прийняття дитини. Безумовне - значить без всяких умов. Ні оцінки, ні досягнення дітей не повинні розглядатися як основна цінність. Докоряючи дитині за лінь і неуспішність, не забудьте сказати, що впевнені в її можливостях, що цінуєте її як людину і тим більше засмучені ситуацією, що виникла. Дитина повинна знати: вона гарна, улюблена і буде такою завжди.

Уміння приймати дитину такою, якою вона є, звільняє батьків і дітей від необхідності орієнтуватися на результати. Діти дуже багато чого роблять не для результату. Вони вчаться в школі не для оцінок і навіть не для конкретних знань. Навчання - це засіб розвитку дитини, шлях оволодіння навичками розумової діяльності, спосіб самовиховання.

6. Довіряючи дітям, ми повинні довіряти і їхньому вибору. Дуже важливо, щоб дитина зберегла щирі і глибокі контакти з кимсь з дорослих, але цей контакт не для контролю, а для своєчасної допомоги, не для втручання в справи дитини, а для емоційної підтримки.

Важливо пам'ятати: чим більше сфер спілкування у дитини, тим більше шансів, що хоча б в одній з них вона знайде підтримку. Без особливої потреби не обмежуйте коло спілкування ваших дітей.

7. Потрібно вміти розрізняти прояви тривоги дитини, щоб не сварити її за те, за що потрібно пожаліти, не вимагати того, чого дитина не в змозі виконати. Це дуже важко, тому що у тривоги великий набір масок та спектрів прояву.

8. Слабким місцем тривожних дітей часто є підвищена стомлюваність і утруднення при входженні у контакт. Знаючи це, доброзичливий учитель запитає такого учня не на початку і не наприкінці уроку, а в середині, зайвий раз раніше відпустить наприкінці дня додому, не буде підганяти на контрольній роботі.

9. У яких би формах не виявлялася тривожність дитини, загальна порада - підвищувати її самооцінку. Важливо, допомагати дитині знаходити ситуації, в яких вона одна з кращих, хвалити якнайчастіше, не скупитися на прояв любові і ніжності. При цьому слід пам'ятати: тривожну дитину дуже непросто переконати у тому, що вона дійсно гарна. Таку дитину не страшно перехвалити - вона усе рівно ставиться до похвал з деякою недовірою.

10. Необхідно враховувати, що тривожна дитина вже сама знайшла певний спосіб боротьби з тривогою. При всій неадекватності, а часом безглуздості подібних способів їх потрібно поважати, не висміювати, а використовувати для того, щоб дати змогу дитині "відреагувати" свої проблеми. Не можна руйнувати "острівця безпеки", нічого не даючи взамін.

11. Розуміння емоційного стану дитини, її труднощів, повага до особистості, сприятливий мікроклімат сім'ї та класного колективу будуть сприяти розвитку стабільності та попередженню тривожності школярів.