

*Рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников для родителей**

Детский возраст, особенно дошкольный, является определяющим в становлении личности ребенка. Так как основные свойства и личностные качества складываются в этот период жизни и во многом определяют все его последующее развитие; особенно важно обратить внимание на то, какими будут начальные этапы перехода к новым типам взаимоотношений ребенка с окружающими вне семьи, как будет изменяться характер деятельности при поступлении в детское дошкольное образовательное учреждение. Смена социальных отношений может представить для ребенка значительные трудности. Многие дети в периоды адаптации к детскому саду, школе начинают испытывать тревожное состояние, эмоциональную напряженность, становятся беспокойными, замкнутыми, плаксивыми. Особенно важно в это время осуществлять контроль за сохранением психоэмоционального благополучия ребенка.

Рекомендации для родителей:

- Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право.
- Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами.
- Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход.
- Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д.
- Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными,

*Рекомендации созданы на основе монографии инновационных психолого-педагогических технологий в дошкольном образовании

признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно»).

- И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны; помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно.

- Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.е. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

- Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий.

- Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.

- Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась ..., но потом произошло ... и мне удалось».

- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»).

- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные

эмоции; помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта.

- У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

С уважением,
педагог-психолог Москоленко Д.В.