

Рекомендации родителям

Как быть с тревожностью

Отрочество – это время глубоких внутренних изменений в человеке.

Первый этап - это гормональный период переходного возраста, время поиска самого себя, время стеснительности и смущения.

Второй этап – это время изучения окружающего мира, бунтарства против правил и запретов.

Третий этап – это период кризиса, когда подросток стремится выйти в активную социальную жизнь и осознает зависимость от родителей.

Что же делать, как преодолеть тревожность, возникающую на каждом этапе?

Главное для родителей, на наш взгляд, не потерять связи с детьми, постараться принять их такими, какие они есть, понять их проблемы.

Для начала - вспомнить свою молодость, свои тревоги и страхи, мечты и желания.

Быть родителем - это значит реагировать на повседневную жизнь, постоянно откликаться на то, что происходит в семье.

Час выхода из отрочества наступит лишь тогда, когда подростки станут отвечать на жизненно важные вопросы **самостоятельно**.

Тревожность лежит в основе многих психологических трудностей, многих нарушений развития детей.

Тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности

Различаются виды тревожности:

тревожность как эмоциональное состояние человека.

тревожность как устойчивое свойство личности, черта характера или темперамента.

Тревожность проявляется:

- на психологическом уровне в виде напряжения, озабоченности, беспокойства, нервозности, переживания чувства беспомощности, бессилия, незащищенности, невозможности принять решение;
- на физиологическом уровне в виде усиленного сердцебиения, учащенного дыхания, повышенного артериального давления.

Семье принадлежит решающая роль в профилактике и в преодолении тревожности.

Для этого необходимо:

- Развитие у детей чувства уверенности и защищенности.

- Формирование самооценки, уверенности в собственных силах, ощущения собственной компетентности.

Преодоление тревожности – это овладение тревожностью как состоянием, снятие его отрицательных последствий и устранение тревожности как относительно устойчивого личностного образования.

Для преодоления тревожности как устойчивого образования рекомендуется работа по расширению функциональных возможностей (развитие внимания, мышления, овладение приемами гимнастики (развитие двигательных навыков, умения держать себя), а также приемами самоанализа, формирования умения понимать себя).

Помощь взрослых может быть оказана в виде

1. **Эмоциональной поддержки** (демонстрации уважения и гуманистический подход к личности).
2. **Организующей помощи** (создание оптимального режима работы, отдыха, питания подростка).
3. **Содержательной помощи** (а именно: непосредственная помощь по некоторым учебным предметам).
4. **Психологической поддержки** (создание ситуации успеха).

Подлинная поддержка подростка основывается на подчеркивании его положительных сторон, способностей, возможностей:

- необходимо показать, что его неудачи ни в коем случае не умаляют его личных достоинств, что он важный, нужный и уважаемый;
- нельзя фиксироваться эмоционально на допущенных промахах;
- подросток должен самостоятельно осваивать программу, но иногда родители должны оказывать ему непосредственную помощь в учебной деятельности;
- при выполнении трудных заданий лучше оказать конкретную помощь, разбив задание на меньшие части - такие, с которыми подросток может справиться;
- важно демонстрировать оптимизм, по ситуации использовать слова поддержки: «Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это правильно» и т.д.;
- при этом не путать поддержку с похвалой и наградой: похвала может быть, а может и не быть поддержкой;
- в трудной жизненной ситуации взрослые должны помочь подростку в разрешении конфликтных ситуаций.

Что взрослые должны делать, если хотят помочь стать подростку уверенным?

1. Уважать его душевный настрой. Бывает: так, что сказанное подростком, родителям кажется глупостями. Но это не всегда так. Подросток имеет право чувствовать и говорить, что хочет, если это не

- приносит вреда окружающим.
2. Нужно позволять подростку мечтать, какими бы невыполнимыми эти мечты ни казались взрослым. Когда-то мечты о полетах тоже казались сказкой.
 3. Проявлять уважение к намерениям. Подросток имеет право желать, строить планы. Однако ему нужно объяснять, что не все желания нужно выполнять немедленно, а некоторые и вообще не стоит выполнять.
 4. Дарить безусловную любовь. Дети должны чувствовать, что им не требуется специально делать что-то, чтобы заработать любовь. Очень полезно задавать себе вопрос: «Все ли я делаю для того, чтобы поступками моего ребенка управляла любовь, а не страх?»
 5. Помочь подростку почувствовать собственную значимость через освоение самостоятельности. Можно составить контрольный список обязанностей и требовать выполнения. Ни в коем случае не делать за него то, что он может сделать сам, пусть иногда медленно и не совсем хорошо. Особое внимание нужно уделить воспитанию ответственности за самостоятельные действия. Поддерживать принятие детьми самостоятельных решений, умение делать выбор. Многие дети (и некоторые взрослые) не видят отличия своих решений от решений родителей.
 6. Помочь понять обучающую роль ошибок. Не стоит слишком сильно оберегать от совершения ошибок. Важно помочь осмыслить тот позитивный опыт, который был получен. Ключевая фраза, которая здесь может помочь: «Поражение – прекрасная возможность научиться чему-то новому».
 7. Содействовать формированию положительного образа «Я». Подросток должен знать, прежде всего, о своих достоинствах, а потом уже о недостатках. Подчеркивайте личные заслуги детей.
 8. Свободно говорить о своих недостатках и трудностях. Дети склонны переоценивать истинные способности родителей, считать их совершенством, до которого невозможно дотянуться. Такая позиция может льстить родителям, но трудна для детей.
 9. Помогать детям верить в интуицию.
 10. Давать выражать свои чувства открыто.
 11. Напоминать ребенку, что он вам нужен, необходим и играет важную роль в вашей жизни.
 12. Позволять ребенку расти в соответствии со своими физиологическими и личностными возможностями и способностями. Он не обязан абсолютно соответствовать образу, идеальному для родителей. Горячо любя их, он будет сильно переживать, неспособность быть таким, каким хотят его видеть родители. И от этого результаты его деятельности только ухудшаются