

Памятка для родителей

«Если ребенок боится.....»

1. *Большинство* детских страхов в младшем школьном возрасте вызваны накопившимся **НАПРЯЖЕНИЕМ** (есть что то с чем ребенок не знает как справиться, не верит в положительный исход ситуации, не верит, что взрослые могут помочь и т.п.).
2. **ИСТОЧНИКИ НАПРЯЖЕНИЯ:**
 - Неприятности в школе (непринимаящий учитель, проблемы в общении со сверстниками, учебная программа очень сложна, не соответствует возрасту, отсюда проблемы с учителем, родителями, и неверие в собственные силы);
 - Ребенку некомфортно в семье (вариантов много: от ощущения себя нежеланным, до ощущения постоянного недотягивания до требований, которые ставят взрослые, боязнь физического наказания, отсюда произрастает ложь, обман- «ведь главное, чтобы взрослый не узнал», тотальный контроль- «ты еще маленький, я- взрослый, лучше знаю»);
 - Тревожно-мнительное окружение (тут пальма первенства у бабушек- передачи про здоровье, обсуждение новостей, шоу про магов и экстрасенсов) при отсутствии непосредственного контакта со сверстниками, подвижных игр;
 - Психофизиологические особенности ребенка- эмоционален, все принимает близко к сердцу, долго переживает негативные эмоции, при сочетании с другими источниками напряжения- «тушите свет», невроз и страхи практически обеспечены.
 -Есть и другие, но эти основные.
3. Отсюда напрашивается вывод, если страхи ребенка связаны с проблемами извне, то эффективнее будет решать эти окружающие ребенка проблемы, а не «успокаивать» ребенка. Это он помещен в такие условия и поэтому «выдает» нам такую реакцию. Стоит ли ругать его за такую реакцию, или говорить, что его реакция неуместна (что бояться персонажей из мультфильмов глупо).
4. Как мы создаем это **напряжение**

Напряжение возникает тогда, когда нам что-то в ребенке не нравится (бывает и обоснованно) и мы даем обратную связь в виде какой-то реакции, подчас очень эмоциональной, грубой, с применением физической силы форме. Наше поведение ребенка выводит из себя, и мы свое отношение всячески демонстрируем, подчас не очень задумываясь какой это будет иметь эффект.

Но вот что поразительно, мы все говорим, что очень озабочены воспитанием своих детей, что это очень важный смысл нашей жизни, и он не идет ни в какое сравнение, например, с отношениями с нашим начальником или сослуживцами. Почему же тогда, в ситуациях на работе мы стараемся подбирать слова, утруждаем себя делом- быть понятым, просчитываем какой эффект произведут на нашего визави наши действия. Потому что, во-первых, боимся ответной реакции, а она может быть сильнее нашей, во-вторых, задумываемся о нежелательных последствиях, в-третьих, можем беспокоиться о своем имидже. Так что же получается в ситуации с ребенком это не работает. Мы не боимся ответной реакции, если она будет по-нашему мнению слишком- введем санкции, и покажем ребенку «его» место. Во-вторых, мы не связываем нежелательные последствия (неврозы, страхи) со своим поведением, в-третьих, вообще не озабочены тем как нас воспринимает ребенок, ведь роли заранее распределены, мы наделены властью и

действуем в его интересах, «еще спасибо скажет». А ребенок, в силу возраста, не может дать адекватный ответ нашим реакциям, поэтому «отвечает» как умеет- кто истериками, кто страхами, кто агрессивным поведением ит.п.

5. А как же дисциплина?

Есть такой страх у родителей избаловать ребенка, чрезмерно показывая свою любовь. Избаловать это не от любви, а от неадекватности родителей, избаловать ребенка- значит не научить его самостоятельности, умению преодолевать препятствия, все делать за него.

Любить- значить научить быть самостоятельным, дать необходимые полезные навыки (в соответствии с возрастом ребенка), приучить к выполнению правил, ведь это всё будет помогать ребенку в дальнейшем, снабдить ребенка уверенным настроем, что многие проблемы решаемы и это в его силах.

6. Как это работает?

Правила вводит родитель, объясняет при необходимости зачем и что будет если его не выполнять («Что будет если не делать домашнюю работу?», дайте поразмышлять сначала самому ребенку, предложите свои варианты. Предложите позитивный вариант- «Делаем домашнюю работу- получаем хорошие оценки, понимаем о чем говорят на уроке, чувствуем себя хорошо и т.п.»)

7. Если ребенок не выполняет правила, не хочет?

Необходимо проверить обосновано ли введенное вами правило, соответствует ли возрасту, его способностям («ты должен получать только пятерки»). Спросить ребенка: «почему так произошло, что помешало сделать как надо?» (при необходимости помочь- объяснить, обратиться к репетитору, поговорить с учителем и др.). Ранее при совместном обсуждении правил, вы договаривались, что будет если ребенок не выполнит своих обязательств, и теперь если ребенок сделал это намеренно, возможно не веря в реальность последствия своего поступка, вы говорите. что его поступок имеет следствие- «не выполнил домашнее задание- лишается возможности заходить в Интернет». Заметим, наказание заранее оговаривается с ребенком, здесь принцип «незнание не освобождает от ответственности» не работает. Да ребенок может не знать или не хотеть задумываться о каких-то последствиях своих действий, наша задача научить думать о последствиях своих действий, тем самым готовя его к взрослой жизни. И только при сознательном нарушении правил, может применяться «наказание».

И в этом случае есть вероятность, что у ребенка не будет накапливаться **НАПРЯЖЕНИЕ**, и «выливаться» в тревожные сны, в неуверенность и отсутствие радости.

Психолог Потапова Е.И.