

Журавлева Наталия Федоровна

методист по программно-методическому обеспечению

МБОУ ДОД «Центр детского творчества «Азино»

г. Казань, Республика Татарстан

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ С ПРОБЛЕМОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

***Аннотация:** в статье даются психолого-педагогические рекомендации преодоления тревожности у подростков с задержкой психического развития. Автор отмечает целесообразность применения предложенных правил для решения поставленной проблемы.*

***Ключевые слова:** задержка психического развития, подростковый возраст, тревожность.*

В структуре психического дефекта у подростков с ЗПР преобладает эмоционально-волевая незрелость. Эмоциональная сфера у таких детей находится как бы на более ранней ступени развития, соответствуя психическому складу ребёнка более раннего возраста. Таким образом, описанные ниже правила могут продуктивно использовать как родители младших школьников без отклонений в развитии, но с проблемой тревожности, так и родители тревожных подростков с ЗПР.

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребёнок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Нередко родители предъявляют ребёнку требования, соответствовать которым он не в силах. Малыш не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить всё, чего ждут от него мама и папа.

Он признаёт себя не таким, как все: хуже, никчёмнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения.

Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребёнок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребёнок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Всё это отнюдь не способствует развитию ребёнка, реализации творческих способностей, мешают его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребёнка должны сделать всё, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребёнка («осёл», «дурак»), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не надо требовать от ребёнка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребёнок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

Полезно снизить количество замечаний. Можно предложить родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребёнку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребёнку.

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: («Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!»). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребёнку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Родители тревожного ребёнка должны быть единокорные и последовательные, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится ещё больше, а это приводит его к стрессу.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому для них могут быть полезны упражнения на релаксацию. Но, к сожалению, не каждому можно порекомендовать обратить внимание прежде всего на себя, на своё внутреннее состояние, а потом предъявлять требования к ребёнку. В таких ситуациях можно сказать родителям: «Ваш ребёнок часто бывает скованным, ему было бы полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Желательно, чтобы вы выполняли упражнение вместе с ним, тогда он будет делать их правильно».

Родители, которые следуют таким рекомендациям, через некоторое время отмечают приятные ощущения в теле, улучшение общего состояния. Они, как правило, готовы к дальнейшему сотрудничеству.

Список литературы

1. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб., 2000.
2. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. – СПб., 2003.
3. Павлий Т.Н. Некоторые подходы к изучению и коррекции эмоциональной сферы детей с ЗПР // Дефектология. – 2000. – №4.
4. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми. – М., 1990.
5. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М. – Воронеж, 2000.
6. Шевченко С.Г. Концептуальные основы коррекционно-развивающего обучения и воспитания детей с ЗПР // Диагностика и коррекция ЗПР у детей: Пособие для учителей и специалистов коррекционно-развивающего обучения / Под ред. С.Г. Шевченко. – М., 2001.

7. Детская тревожность [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://www.baby.ru/blogs/post/116687873-44302094/>