

Рекомендации родителям по оптимизации тревожности спортсмена и преодолению страха

Тревога характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям, беспокойству. Одним из видов тревоги является ситуативная тревога, то есть порожденная какой-то конкретной ситуацией, которая реально вызывает беспокойство. Тревога возникает почти всегда, когда спортсмен вынужден принимать какие-то решения, когда не уверен, что может их осуществить, и когда для него очень важен, ценен результат. Зачастую переживание тревоги настолько парализует спортсмена, что мешает проявить ему свои лучшие качества. Поэтому очень важно понять, как помочь ребенку преодолеть тревожность:

1. Научиться распознавать проявления тревоги ребенка, чтобы не ругать за то, за что нужно пожалеть, не требовать того, что он не может выполнить.

Характерные черты тревожных детей: после нескольких недель болезни ребенок не хочет идти в школу, на тренировку; по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового; стремится поддерживать идеальный порядок; сильно нервничает во время соревнований, склонен винить себя во всех неприятностях; быстро устает, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность; если не удастся сразу выполнить задание, отказывается от его дальнейшего выполнения.

2. Проанализировать возможные причины возникновения тревожного поведения. Основными причинами являются: неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребенка; повышенная тревожность самих родителей; непоследовательность родителей при воспитании ребенка; предъявление ребенку противоречивых требований; эффективность (чрезмерная эмоциональность) родителей или хотя бы одного из них; стремление родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей; авторитарный стиль воспитания в семье;

гиперсоциальность родителей: стремление родителей все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

3. Мама и папа должны помнить о негативном влиянии их собственного поведения и состояния (большое количество запретов, необоснованных замечаний, окриков, приказов) на повышение уровня тревожности их ребенка. Взрослым следует избегать противоречий в своих действиях, словах, поступках.

4. Тревожный ребенок особенно нуждается в безусловной любви родителей, в ласке и внимательном отношении. Честность, доверие, безусловное принятие – основа эмоционального благополучия ребенка. Он должен знать: он хороший, любимый. Важно сохранить эмоционально глубокие отношения с ребенком для оказания ему помощи и поддержки. Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

5. Стараться в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание... Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

6. Тревожного ребенка лучше готовить заранее к жизненным переменам и важным событиям – оговаривать то, что будет происходить. Помогая ребенку преодолеть тревогу – необходимо создать условия, в которых ему будет менее страшно. Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»

7. 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.

8. Важно научить ребенка (и учиться самим) 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.

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

С тревожными детьми рекомендуется проводить работу в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

Повышение самооценки. Повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Следует чаще хвалить ребенка его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Можно оформить стенд "Звезда недели", на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам ребенка.

Обучение детей умению управлять своим поведением. Если у ребенка проявляется тревога при выполнении заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Нельзя подгонять и торопить их.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним. Полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация «боюсь тренера» даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога).

Снятие мышечного напряжения. Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.

Из методических рекомендаций «Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика)»