

Откуда берется родительская тревога, и как ее преодолеть

Одной из важной и актуальной проблемой, с которой сталкивается детский сад, является повышенная тревожность родителей.

Тревогой подвержены не только родители вновь пришедших детей, но и те, чьи дети ходят в образовательное учреждение не первый год.

Вот тогда возникает вопрос: *«От куда берется тревога, и что с этим делать?»*

Попробуем в этом разобраться.

Проведя анализ анкетирования родителей, были определены основные причины волнения родителей посещающий детский сад.

Комфорт и безопасность детей.

Современная мама проявляет повышенную ответственность и чрезмерную заботу о ребенке, стремясь уберечь его от любых внешних угроз. Она создает безопасную среду, исключая даже малейшую вероятность столкновения с рисками извне. Однако из-за этого возникает важная проблема: ограничивая взаимодействие ребенка с внешним миром, мы препятствуем формированию социальных, коммуникативных и жизненных навыков.

Родители часто боятся трудностей, предпочитая избегать проблемы, а не учить ребенка справляться с ними самостоятельно. Они контролируют круг общения ребенка, выбирая лишь тех сверстников, которые кажутся менее активными и беспокойными. Так формируются пассивность и зависимость ребенка, поскольку постоянные ограничения («туда не бегай», «сюда не ходи») подавляют инициативу и самостоятельность.

Те же трудности связаны и с заболеванием детей, опасаясь частых простудных заболеваний детей, родители снижают возможность контактов с посторонними, тем самым и ограничивают естественное формирование иммунитета ребенка.

Качество и количество образовательных услуг

Современным родителям важно обеспечить детям наилучшие условия для роста и развития, однако стремление дать всё сразу часто становится чрезмерным: дети оказываются перегружены многочисленными занятиями и кружками. Взрослые забывают, что свободное время для игры столь же значимо для полноценного формирования детской психики и интеллекта, как и дополнительные секции.

Игра является основой гармоничного детского развития, именно в процессе свободной игры формируется фундамент социальных, эмоциональных и когнитивных способностей, необходимых для дальнейшего успешного освоения учебной программы. Поэтому количество занятий вне детского сада должно соответствовать физическим возможностям и индивидуальным особенностям каждого ребенка.

Родителям стоит помнить, что современные образовательные учреждения предоставляют качественное образование, ориентированное на соблюдение стандартов и индивидуальных особенностей воспитанников, обеспечивая таким образом оптимальные условия для всестороннего развития детей.

Социальные факторы.

Жизнь в условиях современного информационного пространства формирует своеобразную среду для восприятия родителями окружающей действительности. Получение большого объема недостоверной информации из соцсетей, форумов и родительских чатов создает атмосферу тревожности и сомнений относительно качества предоставляемых услуг.

Формируемые представления зачастую искажаются негативными отзывами других родителей, такими как критика профессиональных качеств педагогов, неподходящие условия пребывания детей в детских садах, включая доступность специальных помещений вроде бассейна. Это порождает неверное восприятие ситуации и усиливает беспокойство родителей.

Живя в современном информационном потоке, получая множественной не достоверной информации с различных форумов и родительских чатов, родители принимают субъективный опыт и тревогу других родителей на себя. Начитавшись отзывы других мамочек о непрофессионализме воспитателей, большом количестве детей, отсутствие условий, у родителей формируется не верные представление об учреждении.

Влияние общественного мнения и ожидания окружающих нередко становятся источником постоянного беспокойства для многих родителей. Стремление соответствовать установленным обществом стереотипам и стандартам заставляет взрослых испытывать чувство неполноценности. Такая ситуация провоцирует хроническое напряжение, способствуя развитию стрессового состояния и, в конечном итоге, эмоциональному истощению.

Важно понимать, что ответственность за благополучие собственного ребенка лежит исключительно на вас, и лишь непосредственный контакт с педагогами позволяет получать объективную информацию о реальной ситуации.

Индивидуальные особенности ребенка и родителей.

Часто адаптация к детскому саду или возвращение после длительного отдыха воспринимаются тяжелее родителями, нежели детьми. Привычный уклад жизни, установленный распорядок дня создают ощущение комфорта и защищенности. Изменение этого уклада неизбежно сопровождается чувством стресса, которое испытывают как дети, так и взрослые.

Однако важно осознать, что этот процесс абсолютно нормален и преодолим. Дайте время себе и своему ребенку! Освоившись с новыми условиями, вы постепенно вернуться к состоянию внутреннего равновесия.

Необходимо помнить главное: спокойствие ребенка зависит от эмоционального состояние родителей. Спокойны вы спокоен и ваш ребенок.

А как же справиться с повышенной родительской тревогой?

На основе выявленных причин, я разработала краткую памятку по преодолению повышенной тревожности родителей.

Памятка для родителей по снижению родительской тревоги.

1. Подготовка к возвращению в детский сад.

Заранее готовитесь к выходу в детский сад, и не важно это отпуск или больничный. Плавно входите в режим детского сада, если он был нарушен.

2. Открытый диалог с ребенком.

Разговаривайте, стройте планы с ребенком о тех делах, мероприятиях, которые сможете осуществить в ближайшее время.

3. Развитие игровых и коммуникативных навыков ребенка.

Давайте возможность ребенку самостоятельно взаимодействовать со сверстниками, учите правильно выходить из конфликтных ситуаций.

4. Развитие самостоятельности.

Развивайте самостоятельность у ребенка согласно его возрастной норме. Это поможет не только формировать адекватную самооценку, ответственность, но и постепенно снизить с вас часть этой ответственности.

5. Доверительное общение.

Если возникают ситуации, которые вызывают у вас тревогу, обращайтесь за информацией и помощью к педагогам детского сада.

Ходите на мероприятия, проводимые в детском саду. На таких встречах в неформальной обстановке вы можете задать интересующие вопросы не только педагогам, но и другим мамочкам.

6. Свободное пространство и время для всех членов семьи.

Давайте возможность свободной деятельности ребенку и себе.

Распределите время так, чтобы в течении недели у каждого члена семьи была возможность посвятить время себе и своему любимому делу.

7. Регулярный отдых и прогулки.

Больше отдыхайте и по возможности проводите время на свежем воздухе, хотя бы получасовая прогулка после детского сада даст возможность разгрузить нервную систему.

8. Укрепляйте иммунитет.

Поддерживайте иммунную систему, особенно в период повышенной простудной опасности.

Эти рекомендации помогут вам легче справляться с повседневными ситуациями и снизить тревожное состояние.