

Рекомендации для родителей: Тревожный ребенок

Тревога может проявляться у детей ситуативно (например, если предстоят или происходят какие-то важные перемены). Как правило, она связана с будущим, на которое дети или их родители смотрят сквозь призму негативных ожиданий. Ситуативная тревога естественна и свойственна многим людям. Но если ребенок тревожится часто, если это состояние становится устойчивым, то можно говорить о потенциальной возможности формирования у него тревожного характера.

Признаки повышенной тревожности у детей

Суетливость, повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами) или, напротив, мышечное напряжение, скованность; желание много говорить или, наоборот, напряженное молчание; трудности засыпания, сильное беспокойство перед началом важной или новой для ребенка деятельности; боязнь любых, даже незначительных, перемен; неуверенность в себе, отказ от новой деятельности («Я не смогу»).

Ваш ребенок может проявлять признаки тревожности, если:

- У ребенка тонкая нервная организация, он чувствительный и впечатлительный.
- Тревожное поведение свойственно вам, вы не уверены в себе, живете в ожидании негативных событий и последствий.
- В семье происходят перемены, о которых ребенок ничего не знает, но чувствует и вынужден сам придумывать причины происходящих изменений, зачастую представляя себе реальность значительно более страшной, чем она есть.
- Ребенок привык в основном опираться только на вас. Тогда любая ситуация, в которой он может оказаться без вашего участия или поддержки, будет для него тревожащей и небезопасной.
- В вашей семье принят непоследовательный тип воспитания. Нет четких представлений о том, за что ребенок получает наказание, за что – поощрение. Нет разумного распорядка дня, традиций, ритуалов.
- Вы требуете от себя и от ребенка безупречности, идеальности, совершенства. Ребенок осознает, что не сможет соответствовать вашим высоким критериям, и начинает бояться потерять вашу любовь и расположение.
- Вы даете ребенку множество тревожных посланий: «Ты упадешь... Ты неловкий... У тебя всегда так...» В этом случае ребенок начинает воспринимать себя как неспособного справиться даже с простыми задачами.

- Вы транслируете ребенку тревожно-негативные представления об окружающем мире: «Дети все хулиганы, незнакомые люди опасны, воспитательница заругает, милиционер заберет, тебя никто не будет любить» и т.д.
- Ребенок пережил психологически травмирующее событие, с которым его психика не смогла справиться самостоятельно.

Родителям важно знать, что:

- Тревожных детей следует больше поддерживать, обращать внимание на их ресурсы и качества, позволяющие им справляться с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь.
- Ребенок должен не только понимать, но и постоянно убеждаться на собственном опыте, что вы его любите и будете любить вне зависимости от его достижений.
- В постоянно меняющемся, развивающемся внутреннем мире ребенка и так много перемен, поэтому важна стабильность, которую ему может дать уверенность и психологическая устойчивость его родителей и основательность устройства семейной системы, последовательность в воспитании.
- Если перемены в семье неизбежны (развод родителей, переезд, болезни, смерть домашних животных), стоит поговорить с ребенком об этих событиях, принимая во внимание его возможные чувства по этому поводу (страх, злость, вину и т.п.). Отсутствие информации и непредсказуемость жизни – вечные источники тревоги.
- Тревожным детям часто трудно перейти от одной деятельности к другой (например, от игры к прогулке). Важно за какое-то время предупредить ребенка о том, что ему скоро предстоит делать, чтобы он психологически подготовился.
- Полезно обсуждать с ребенком предстоящий день, вместе с ним планировать дела.
- Ребенку необходимы положительные послания относительно его возможностей справляться с чем-то, что предстоит ему в жизни. Не критическое «Ты ошибся, значит, ты плохой», а отношение к ошибкам как к позитивному опыту. Это позволит ребенку заниматься новыми видами деятельности без сопровождающей тревоги.
- Важно формировать у ребенка адекватную самооценку. Для этого лучше всего не оценивать его (ни положительно, ни отрицательно), а интересоваться его деятельностью и ее результатами, спрашивая его самого о том, как он оценивает свою работу и почему. Не следует сравнивать ребенка с окружающими.
- Не надо заставлять ребенка делать то, что вызывает у него тревогу (например, непременно выступить на утреннике, принять участие в игре и т.п.). Подождите, пока он сам не захочет, не обретет внутреннюю готовность к каким-то действиям.

- Для тревожных детей очень полезны свободные игры на свежем воздухе, игры с творческим материалом (шишками, камушками, песком, фантиками, и т.д.), а также все виды водных процедур, кроме серьезных спортивных занятий.
- Желательно постепенно увлекать ребенка рисованием восковыми мелками и красками (причем не только кисточкой, но и пальчиками), работой с пластилином и глиной. Таким детям важно все вокруг контролировать, а работа с творческим материалом позволяет им принять непредсказуемость жизни через непредсказуемость творчества на «текучем», не строгом материале.
- Если вы и члены вашей семьи смотрите на жизнь позитивно и уверенно: «Мы справимся со всем, что ни пошлет нам жизнь», то это послание непременно будет воспринято вашим ребенком, и он также вырастет в ощущении, что он – хорош и мир вокруг интересный и разный.

По теме: методические разработки, презентации и конспекты

Рекомендации родителям тревожных детей



Характерные черты тревожных детей:

- После нескольких недель болезни ребенок не хочет идти в школу.
- Ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового.
- Ребенок стремится поддерживать идеальный порядок, например, с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определенной последовательности.
- Если ребенок легко возбудимый и эмоциональный, он может «заразиться» тревожностью от близких.
- Ребенок сильно нервничает во время контрольных, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения.
- Быстро устает, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность.

- Если не удастся сразу выполнить задание, отказывается от его дальнейшего выполнения.
- Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими

Типы тревожных детей

Невротики. Дети с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез и т.д.). Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра.

Таким детям необходимо давать выговориться, просить родителей не заострять внимание на соматических проявлениях. Необходимо создать для ребенка ситуацию комфорта, принятия и свести к минимуму травмирующий фактор. Таким детям полезно рисовать страхи, разыгрывать их. Им поможет всякое проявление активности, например, лупить подушку, обниматься с мягкими игрушками.

Расторможенные. Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу стараются хорошо учиться, но если это не получается, то они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально выставлять себя на посмеище перед классом. На критику реагируют подчеркнуто равнодушно. Своей повышенной активностью пытается заглушить страх. Возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).

Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.

Застенчивые. Обычно это тихие, обаятельные дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учебе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого), часто плачут из-за мелочей, переживают, если чего-то не сделали. Охотно общаются с психологом или педагогом лично (индивидуально).

Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выходы из ситуаций, больше хвалить, признавать за ребенком право на ошибку.

Замкнутые. Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Могут быть проблемы в учебе из-за отсутствия заинтересованности и включенности в процесс. Ведут себя так, как будто ото всех ждут подвоха. Важно найти для таких детей область, которая им интересна (динозавры, компьютер и т.д.) и через обсуждение, беседы на эту тему налаживать общение.

Как помочь ребенку преодолеть тревожность

(рекомендации для родителей тревожных детей)

- Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выхода, увидеть положительные стороны.
- Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.
- Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе – не оставляйте первое время на продленку, избегайте перегрузок.
- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- 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.

- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.
- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.
- Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то. но потом произошло то-то и мне удалось.»
- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание.
- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
- Учите ребенка (и учитесь сами) 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.
- У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.