

Тревожный ребёнок. Как ему помочь?

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают.

Одной из отличительных черт тревожных детей является их чрезмерное беспокойство. Причем иногда они боятся даже не самого события, а его предчувствия.

Обычно при высокой тревожности блокируется активность. Ребенок действует по принципу: чтобы избежать неприятностей, лучше ничего не делать. Снижение активности может приводить к торможению развития ребенка.

Если активность не снижается, то на базе повышенной тревожности развивается невроз или формируется психологическая защита «Я», искажается самовосприятие и самооценка.



Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии (ситуации) внутреннего конфликта. Он может быть вызван:

1. негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унизить или поставить в зависимое положение;
2. неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
3. противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители или образовательное учреждение.

Как показывает практика, формирование детской тревожности является следствием неправильного воспитания ребенка. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребенке. Завышенные требования родителей могут быть связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая

видеть в своем ребенке «неудачника», заставляют того работать сверх меры. Также нередки случаи, когда родители сами являются высоко тревожными, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки». Таким образом, формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют тем самым у него ощущение собственной незащитности перед опасностями мира.

Исследования специалистов показали, что большинство родителей тревожных детей не осознают, как их собственное поведение влияет на характер ребенка.

Большое количество замечаний, окриков, одергиваний может вызвать в ребенке не только агрессию, но и тревогу, а иногда и то, и другое. В данном случае родителям можно посоветовать хотя бы в течение одного дня записывать все замечания, которые они сделали или хотели сделать ребенку. В конце дня можно отметить те из них, которые способствовали не улучшению, а даже ухудшению взаимоотношений с сыном или дочерью. Если среди замечаний были угрозы невыполнимых наказаний, то таким родителям необходимо научиться сдерживать себя и обдумывать то, что они говорят ребенку. Родителям тревожного ребенка следует быть последовательными в своих действиях, поощрениях и наказаниях. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания. Не менее важно выработать единый подход к ребенку воспитателей и родителей.

Для снятия излишнего мышечного напряжения родителям тревожных детей рекомендуется использовать тактильный контакт с ребенком: поглаживать его обнимать и т.д.

Родители должны помнить, что тревогу ребенка могут вызвать любые резкие перемены в его жизни: переезды, смена воспитателей, даже перестановка мебели.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки, почаще выходить на природу.

Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо иметь дома собственных животных.

Что же делать, чтобы тревожность не стала устойчивой личностной чертой вашего ребенка?

- Побольше интересуйтесь жизнью, мыслями, чувствами и страхами ребенка. Научите его говорить об этом с вами, вместе обсуждайте ситуации из его жизни, вместе ищите выход.

- Почаще обращайтесь к ребенку по имени, не смущаясь и ласкательных окончаний. Обнимайте его, целуйте, прижимайте к себе – ребенок должен знать, что родители любят его потому, что они его родители, и что с ними он всегда как за каменной стеной.

- Никогда не сравнивайте своего малыша с окружающими детьми, особенно в пользу последних. Для вас важно то, что в нем улучшилось по сравнению с ним прежним.

- НЕ предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ему с трудом дается какое – либо дело, лучше лишний раз помогите ему, а при достижении первых успехов одобрите его действия.

- Создавайте условия, в которых ребенку будет не страшно. Если он боится спросить дорогу у прохожих, купить что – то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Так вы покажете, как можно решить тревожную ситуацию.

- В сложной ситуации не стремитесь сделать за ребенка все – прежде предложите ему подумать и справиться с проблемой вместе. Ведь иногда для того чтобы у него получилось, бывает достаточно вашего присутствия.

- Почаще хвалите своего тревожного малыша, делайте ему поменьше замечаний – так у него будет повышаться самооценка, и он станет уверенней в себе.

- Заранее готовьте ребенка к каким – либо жизненным переменам или важным событиям – всегда рассказывайте ему о том, что будет с ним происходить.

- Сами становитесь уверенней в себе и старайтесь образцы своего уверенного поведения.

- Если вы заметили у ребенка симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая его проблемы через взаимоотношения солдатиков, кукол. Случается, ребенок и сам предложит свой сюжет, свой выход из ситуации.

С этой целью можно использовать релаксационные упражнения, выполнение которых совместно с детьми способствует не только физическому расслаблению организма, но и укреплению доверительных отношений между взрослым и ребенком.

Игра «Скульптура»

Цель: Развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т.д., снижение мышечного напряжения.

Один человек – скульптор, другой – скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

1. ребенка, который ничего не боится;
2. ребенка, который всем доволен;
3. ребенка, который выполнил сложное задание и т.д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а может выбирать сам ребенок. Можно меняться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с ребенком, что он чувствовал в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую – нет.

Игра «Ласковый мелок»

Цель: Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Существует хорошее развлечение – рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено.

Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным, так как эти дети, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому предлагается модификация данной игры.

Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?».

После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом, слегка массируя спину или другой участок тела.

Игра «Драка»

Цель: Упражнение помогает расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-крепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание.

Задумайтесь: а, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

Игра «Покатай куклу»

Цель: Игра способствует снятию мышечных зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка.

Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Наша задача состоит в том, чтобы научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движение качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях), затем взрослый спрашивает ребенка о том, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно продолжить еще раз.

Игра «Добрый – злой, веселый – грустный»

Цель: Игра помогает расслабить мышцы лица.

Взрослый помогает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ответить ребенка на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т.д.)?».

Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это.