

Психологическая помощь тревожному ребенку

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе таких, которые к этому не предрасполагают.

По каким критериям определить, что ребенок тревожный?

Советуем обратить внимание на то, есть ли в поведении ребенка следующие признаки:

- *постоянное беспокойство;*
 - *трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо;*
 - *мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);*
 - *раздражительность;*
 - *нарушение сна.*
-

Причины повышенного уровня детской тревожности:

- *излишняя опека (большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание);*
 - *завышенные требования, с которыми ребенок не в силах справиться;*
 - *противоречивость требований взрослого;*
 - *несформированность бытовых навыков;*
 - *резкое изменение условий жизни (например, поступление в школу).*
-

Если хотя бы один из перечисленных признаков постоянно проявляется в поведении ребенка, то можно предположить, что он тревожен.

Чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание – все это приводит к тому, что ребенок теряет уверенность в себе, в своих силах, постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что-то не так, другими словами – испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование – тревожность.

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать завышенные требования со стороны родителей, провоцирующие ситуацию хронической неуспешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность.

Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, – частые упреки, вызывающие чувство вины. В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями.

Тревожность – пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется преисполненной угроз и опасностей. Неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышенно внушаем. Такие дети всегда мнительны, что порождает недоверие к другим. Они всегда ждут нападения, насмешек.

Именно тревожность способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, которая направлена на других («Чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня»), или выражающейся в отказе от общения и избегании лиц, от которых исходит «угроза» (такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен).

Тревожные дети мечтают вовсе не о том, к чему действительно лежит у них душа, в чем они на самом деле могли бы проявить себя. Отрицательные последствия выражаются в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного (т. е. креативного, творческого) мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ, НЕОБХОДИМО СОЗДАТЬ ТЕПЛУЮ АТМОСФЕРУ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ И ДОВЕРИЯ, НЕ ЗАБЫВАТЬ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЕГО, ПООЩРЯТЬ, НАУЧИТЬ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ, ПО МЕРЕ НЕОБХОДИМОСТИ СНИМАЯ МЫШЕЧНОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ. И ТОГДА ПРОЯВЯТСЯ ВСЕ ЕГО МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ТАЛАНТЫ. ВАЖНО ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА.

Для этого необходимо в семье придерживаться следующих правил.

1. Никогда не говорить ребенку, что он плохой, потому что приносит домой плохие оценки (отметки – это его достижения, а не он сам).
 2. Выслушивать все – ребенку крайне важно видеть глаза взрослого, чувствовать его реакцию.
 3. Помнить, что ребенок, возможно, переживает в данный конкретный момент кризис и нуждается в поддержке взрослого.
 4. Верить, что он хочет хорошо учиться, даже если это и не совсем так – вера взрослого должна передаваться ему.
 5. Быть с ним вместе, дом должен быть безопасным островом, а не только местом, где контролируются удачи и неудачи, выносятся приговоры.
 6. Оказывать поддержку, проявлять искреннюю заботу о ребенке и как можно чаще давать позитивную оценку его действиям и поступкам.
 7. Как можно чаще хвалить ребенка в присутствии других людей.
 8. Сравнивать результаты деятельности с результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад.
-

Тревожного ребенка надо научить управлять своим поведением. Как правило, эти дети не сообщают о своих проблемах открыто, иногда даже скрывают их. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться. В данном случае желательно привлечь ребенка к совместному обсуждению проблемы. Можно поговорить с ним о его чувствах и переживаниях, которые он испытывал в волнующих его ситуациях. Желательно, чтобы ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить нарисовать свои страхи или описать. На примерах литературных произведений, художественных фильмов надо показать ребенку, что смелый человек – не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолевать свои страхи. Для развития умения управлять собой в ситуациях, травмирующих ребенка, можно придумать и использовать сюжетно-ролевые игры, в которых в качестве сюжетов выбирать «трудные» случаи из жизни. Тревожному ребенку очень сложно расслабиться. Для того чтобы снять мышечное напряжение, желательно использовать игры, в которых присутствует телесный контакт.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми.

Рекомендации родителям тревожного ребенка

- 1. Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, не следует говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»).*
 - 2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребёнку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.*
 - 3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребёнку с трудом даётся какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.*
 - 4. Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.*
 - 5. Если по каким-либо объективным причинам ребёнку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемлённым.*
-

Нередко родители предъявляют ребёнку требования, соответствовать которым он не в силах. 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.

Взрослым необходимо сделать все возможное, чтобы заверить ребенка в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Полезно снизить количество замечаний. Попробуйте в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребёнку. Вечером перечитайте список. Скорее всего, для Вас станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребёнку.

Важно:

- ✓ *Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.*
 - ✓ *Не сравнивайте ребёнка с окружающими.*
 - ✓ *Чаще используйте телесный контакт.*
 - ✓ *Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.*
 - ✓ *Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.*
 - ✓ *Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.*
 - ✓ *Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.*
 - ✓ *Будьте последовательны в воспитании ребёнка.*
 - ✓ *Старайтесь делать ребёнку как можно меньше замечаний.*
 - ✓ *Используйте наказания лишь в крайних случаях.*
 - ✓ *Не унижайте ребёнка, наказывая его.*
 - ✓ *Не подгоняйте ребенка, давайте возможность действовать в привычном темпе.*
 - ✓ *Хвалите ребёнка даже за не очень значительные достижения.*
 - ✓ *Не заставляйте ребёнка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники).*
 - ✓ *Выработайте постоянный распорядок дня и придерживайтесь его. Стабильность успокаивает.*
-