Психологическая помощь тревожному ребёнку

Критерии тревожности:

- *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 и проч.);*
- *отвержение, неприятие ребенка, особенно матерью;*
- *завышенные требования, с которыми ребенок не в силах справиться;*
- *противоречивость требований взрослого;*
- *несформированность бытовых навыков;*
- *резкое изменение условий жизни (например, поступление в школу).*

Этиология тревожности:

Предпосылкой является повышенная чувствительность (сензитивность).
Важная причина - нарушение детско-родительских отношений.
Усилению тревожности способствуют завышенные требования со стороны родителей и педагогов, провоцирующие ситуацию хронической неуспешности.
Фактор, способствующий формированию тревожности, - частые упреки, вызывающие чувство вины.
Существует зависимость между количеством страхов, испытываемых детьми и родителями (особенно матерями).
Тревожность развивается ближе к 7 и особенно 8 годам при большом количестве неразрешимых, идущих из более раннего возраста страхов.
И если вначале главным источником тревог является семья, то в дальнейшем ее роль значительно уменьшается, но вдвое возрастает роль школы.

Последствия тревожности:

- *Появление страхов (непременных спутников тревожности);*
- *Развиваются невротические черты (неуверенность в себе);*
- *Развивается такая черта характера как - самоуничижительная установка на себя, свои силы, способности и возможности.*
- *Становится неуверенным в себе, склонным к сомнениям и колебаниям, робким, тревожным, нерешительным, несамостоятельным, инфантильным, повышенно внушаем;*
- *Формируется мнительность;*
- *Развивается недоверие к другим;*
- *Ожидают нападения, насмешек;*
- *Образование реакций психологической защиты в виде агрессии, которая направлена на других, или выражающейся в отказе от общения и избегании лиц, от которых исходит «угроза» (такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен).*

Опасные проявления тревожности:

- *восприятие окружающего мира как заключающего в себе угрозу и опасность;*
- *развитие психосоматических заболеваний;*
- *неустойчивость поведения;*
- *нервозность и раздражительность, появляющиеся при ошибках;*
- *неблагоприятное влияние на состояние здоровья и любую деятельность.*

Способы и средства оказания помощи

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 (оценки - 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 передаться 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.

Желательно привлекать 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.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как общаться с тревожным ребенком

1. *Общаясь с ребенком, не подрывать авторитет других значимых для него людей.*
2. *Быть последовательным в своих действиях, не запрещать без всяких причин то, что разрешалось раньше.*
3. *Учитывать возможности ребенка, не требовать того, что он не может выполнить. Если ему с трудом дается какой-либо предмет - лишний раз помочь и оказать поддержку. При достижении даже малейших успехов не забыть похвалить.*
4. *Доверять ребенку, быть с ним честным и принимать таким, какой он есть.*
5. *Избегать состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.*
6. *Не сравнивать ребенка с окружающими.*
7. *Чаще использовать телесный контакт, упражнения на релаксацию.*
8. *Способствовать повышению самооценки ребенка, чаще хвалить его, но так, чтобы он знал, за что.*
9. *Чаще обращаться к ребенку по имени.*
10. *Демонстрировать образцы уверенного поведения, быть во всем примером ребенку.*
11. *Стараться делать ребенку как можно меньше замечаний.*
12. *Использовать наказание лишь в крайних случаях. Наказывая ребенка, не унижать его.*

5 полезных советов психолога, которые спасут ребёнка от тревожности

1. Составьте план игры

Иногда дети забывают, что у них есть возможность справиться с любой задачей. Помогите ребёнку осознать, что он способен самостоятельно (или с небольшой поддержкой со стороны) решить любую соответствующую его возрасту задачу.

2. Научите ребёнка отвечать своей тревожности

Иногда дети не осознают, что тревожность — это лишь одна сторона диалога. Они могут ответить своему беспокойству, чтобы почувствовать себя более уверенно.

3. Объясните, что любая буря рано или поздно стихнет

Волнение влечёт за собой неприятные физические ощущения — повышенное сердцебиение, пустота в голове, урчание в желудке. Научите ребёнка не бояться этих физических ощущений. Да, они приносят дискомфорт, но это просто тревожность (и ничего больше.) Она должна отступить достаточно быстро.

4. Избавьте ребёнка от бесполезных ритуалов

Если у вашего ребёнка есть ряд странных традиций, значит, пришло время эксперимента. Предложите ребёнку узнать, что случится без соблюдения «ритуала».

Вы должны признать, что отказ от «ритуала» может быть болезненным. Будьте строги, но в тоже время поддержите ребёнка. Очень важно донести до ребёнка, что безопасность никак не зависит от пожелания «спокойной ночи» нужным тоном или ровно в трёх объятьях перед дверями школы.

5. Дайте ребёнку выговориться

Хотя бы несколько минут в день давайте как можно меньше указаний, как можно меньше советов. Порой родители спрашивают, как это может помочь ребёнку. Вы определённо не виноваты в тревожности своего ребёнка, но изменение определённых сценариев поведения может реально помочь.

Тревожность — это всегда знак неуверенности, неспособности ответить на вопрос «смогу ли это сделать?».

Проработка ситуаций и подготовка к тому, чтобы справляться со своими страхами, - лучший способ подарить ребёнку чувство уверенности в своих силах.

Результат?

Уверенный в себе ребёнок и, как следствие, уверенный в себе взрослый.