

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

ПРИЕМЫ СНЯТИЯ ТРЕВОЖНОГО СОСТОЯНИЯ У РЕБЕНКА

По каким критериям определить, что ребенок тревожный?

- 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).

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

Какова же этиология тревожности?

Важная причина – нарушение детско-родительских отношений. 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 и педагогов, 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.

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

Третий фактор, существует зависимость между количеством страхов, испытываемых детьми и родителями (особенно матерями). В большинстве случаев страхи ребенка были присущи матери в детстве или проявляются в

реальный момент времени. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих ей о ее собственных страхах.

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

Тревожность – пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется преисполненной угроз и опасностей.

Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи (непременные ее спутники), то могут развиваться невротические черты, например неуверенность в себе. Наличие такой черты характера – самоуничижительная установка на себя, свои силы, способности и возможности. 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. Поэтому 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).

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

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке.

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 (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 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 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.

Тревожному ребенку очень сложно расслабиться. Для того чтобы снять мышечное напряжение, желательно использовать игры, в которых присутствует телесный контакт.

Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела, игры с песком, глиной, водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и др.). Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.

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 на природу, в зоопарк, в театр, на выставки.