

Эффективное общение с тревожными детьми

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов»

Эмоцию страха переживают люди в любом возрасте, однако каждому возрасту присущи и так называемые «возрастные страхи». Исследования показывают, что первые проявления страха наблюдаются у детей уже в младенческом возрасте. В период с двух до трех лет отмечается расширение репертуара детских страхов. В два года дети чаще всего боятся посещения врача, а начиная примерно с трехлетнего возраста число конкретных страхов значительно снижается, и на смену им приходят такие страхи, как страх темноты и одиночества. В 6-7 лет ведущим становится страх своей смерти, а в 7-8 лет – смерти родителей. С 7 до 11 лет ребенок больше всего боится «быть не тем», сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым нормам и требованиям.

Если у ребенка страхов очень много, то следует говорить о наличии тревожности в характере ребенка.

Тревожности могут быть подвержены как мальчики, так и девочки. Однако, специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, к 9-11 годам – соотношение становится равномерным, после 12 лет происходит резкое повышение уровня тревожности у девочек.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии внутреннего конфликта, вызванного негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку или завышенными требованиями, а также противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители и воспитатели.

Характерные черты тревожных детей

- После нескольких недель болезни ребенок не хочет идти в детский сад.
- Ребенок по несколько раз просит перечитывать 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 карандаши в пенале в определенной последовательности.

• Если ребенок легко возбудимый и эмоциональный, он может «заразиться» тревожностью от близких.

• 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.

Как общаться с тревожным ребенком?

Можно привести следующие рекомендации общения с тревожным ребенком:

1. Как можно больше общаться с ребенком, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, театр, прогулки на свежем воздухе, игры. При общении с тревожным ребенком старайтесь установить визуальный контакт – глаза в глаза.

2. Принятие чувств и желаний ребенка и его самого таким, какой он есть.

3. Повышать самооценку ребенка (хвалить в присутствии других детей и взрослых).

4. Не уговаривать ребенка не бояться и не высмеивать его.

5. Не угрожать ребенку, не кричать, не делать множество замечаний.

6. Не предъявлять к ребенку завышенных требований, совершенно невыполнимых для ребенка.

7. Не воспринимать малейшую неудачу, как катастрофу.

8. Проигрывать с ребенком сложные для него жизненные ситуации.

9. Рисование страхов с последующим их обсуждением.

10. Более позитивно относиться к жизни.

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 жизни в детском саду, 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. Так вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.
- Если в детском саду ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, ограничьте время пребывания в детском саду – не оставляйте первое время на дневной сон, 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.
- Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»
- 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.