

Как взаимодействовать с тревожным ребенком



Тревожность — это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

Физиологическими признаками тревоги являются **учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах** (Кочубей Б. И., Новикова Е. В., 1998). Однако помимо физиологических существуют еще и поведенческие признаки проявления тревоги: **ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, теревить волосы, крутить в руках разные предметы и др.**

Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. Однако многие авторы в качестве одной из причин повышенного уровня тревожности дошкольников и младших школьников **считают нарушение детско-родительских отношений.**

Е. Ю. Брель сделала вывод о том, что такие социально-психологические факторы, как **неудовлетворенность родителей своей работой, материальным положением и жилищными условиями, оказывают существенное влияние на появление тревожности у детей.**

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

1. неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
2. противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители. Например, вы говорите: «с незнакомыми людьми не общайся», но вы просите в ответ поздороваться с незнакомой тетей, которая решила познакомиться с ребенком, потому что тот ей понравился.

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 связаны и с другими причинами- добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем чаде «неудачника», **заставляют того работать сверх меры.** Также нередки случаи, когда родители **воспринимают малейшую неудачу как катастрофу.**

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. Это не способствует нормальному развитию ребенка, мешает развитию творческих способностей. Большое количество замечаний, окриков, одергиваний может вызвать в ребенке не только агрессию, но и тревогу.

На наш взгляд, коррекционную работу с тревожными детьми целесообразно **проводить в трех основных направлениях:** во-первых, по повышению самооценки ребенка; во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; и в-третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Для формирования адекватной самооценки у ребенка:

- Не вешайте «ярлыки» на ребенка. В порыве раздражения и гнева многие из взрослых бросают в ребенка фразы: «ты тупой», «ты ужасный неряха», «от тебя не будет толку в будущем» и пр. Если ребенок изо дня в день слышит про себя отзывы от самых близких и родных людей, вряд ли он будет думать о себе обратное и вырастет с адекватной самооценкой и уверенным взглядом в свое будущее.

- Поощряйте в ребенке инициативу.

- Хвалите ребенка. Ежедневно делайте акцент на реальных достоинствах. Ни одно достижение или способность ребенка не должны остаться незамеченными в семье.

Большое значение в формировании самооценки ребенка имеет заинтересованное отношение взрослого, одобрение, похвала, поддержка и поощрение — они стимулируют деятельность ребенка, формируют нравственные привычки поведения. Физиолог Д.В. Колесов отмечает: *"Похвала для закрепления хорошей привычки имеет большую действенность, чем порицание для предотвращения плохой привычки."*

Похвала, вызывая положительное эмоциональное состояние, способствует подъему сил, энергии, усиливает стремление человека к общению, сотрудничеству с другими людьми...".

Если ребенок не получает своевременного одобрения в процессе деятельности, у него появляется чувство неуверенности.

- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).

- Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.

- Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.

- Анализируйте вместе с ребенком его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.

- Чаще объявляйте, что сегодня моим помощником в чем-то будет он.

Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжений

Эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того, им свойственно зажатие мышц живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение — и мышечное, и эмоциональное — можно научить их выполнять релаксационные упражнения.

- Очень полезными являются и игры с **песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками.**

- Использование элементов **массажа** и даже простое **растирание тела** способствуют снятию мышечного напряжения.

- Вайолет Оклендер рекомендует работе с тревожными детьми устраивать **импровизированные маскарады, шоу, просто раскрашивать лица мамиными губными помадами.** Участие в таких представлениях, по ее мнению, помогает детям расслабиться.

- Сюжетами для **ролевых игр целесообразно выбирать «трудные»** случаи из жизни каждого ребенка. Так, если ребенок боится отвечать у доски, то следует проиграть с ним именно эту ситуацию, обратив внимание ребенка на то, что происходит с ним в каждый определенный момент, и как можно избежать неприятных переживаний и ощущений, **используя дыхательные упражнения, методы самовнушения** («Я - лучший в мире рассказчик и т. д.), **приемы саморегуляции- поочередное сжатие кистей рук или стоп и расслабление и т.д.**

- Эффективно использование **игр с куклами.** Если ребенок испытывает беспокойство в общении со взрослым, необходимо сочинить диалог, в котором кукла взрослого будет исполнять роль ребенка, а кукла ребенка отвечать за взрослого. И наоборот.

Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка

Следующим этапом в работе с тревожным ребенком является отработка **владения собой в травмирующих и незнакомых для ребенка ситуациях.** Даже если работа по повышению самооценки ребенка и по обучению его способам снятия мышечного и эмоционального напряжения проведена, **нет гарантии, что, оказавшись в реальной жизненной или в непредвиденной ситуации ребенок будет вести себя адекватно.** В любой момент такой ребенок может растеряться и забыть все, чему его научили. Эта работа заключается обыгрывании как уже происходивших ситуациях, так и возможных в будущем.

Играя роль слабых, трусливых персонажей ребенок **лучше осознает и конкретизирует свой страх.** А используя прием доведения данной роли до абсурда, взрослый помогает ребенку увидеть свой страх с другой стороны (иногда комической), относиться к нему как к менее значимому.

Исполняя роли сильных героев, ребенок **приобретает чувство уверенности в том, что он** (как и его герой) способен справляться трудностями. Роли следует распределять следующим образом: за «трусливую» куклу говорит ребенок, а за «смелую» — взрослый. Затем надо поменяться ролями. Это позволит ребенку посмотреть на ситуацию с разных точек зрения, а, пережив вновь «неприятный» сюжет, избавиться от преследующих его негативных переживаний. Причем, если ребенок испытывает беспокойство при общении с взрослым, можно сочинить диалог, в котором кукла взрослого будет исполнять роль ребенка, а кукла ребенка будет отвечать за взрослого.

При этом, очень важно не только развивая игровую ситуацию, но и **обсудить с ребенком, как он может использовать полученный в опыт разрешения жизненных ситуаций.** В нейролингвистическом программировании этот этап работы называется «подстройка к будущему».

Сюжетами для ролевых игр целесообразно **выбирать «трудные» случаи из жизни** каждого ребенка. Если ребенок, посещающий детский сад, испытывает тревогу, входя в медицинский кабинет, желательно поиграть с ним в «доктора».