

Консультация педагога-психолога «Как помочь тревожному ребенку?»

Подготовила:

педагог – психолог Сулова Е.А.

Причины тревожности.

Ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Но нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Ребенок не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и поддержки. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения. Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов, в его компетентности в какой-либо области *(не бывает совсем неспособных детей)*).

Обратите внимание на то, что чаще всего тревожность у ребенка развивается тогда, когда он находится в состоянии внутреннего конфликта, который может быть вызван: 1. Негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унижить или поставить в зависимое положение; 2. Неадекватными, чаще всего завышенными требованиями; 3. Противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители. Нередки случаи, когда родители сами являются высокотревожными, с заниженной самооценкой, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках. Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами. 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. Родителям тревожного ребенка следует быть последовательными в своих действиях. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания. Не менее важно выработать единодушный подход к ребенку родителей и педагогов.

Как родители могут помочь ребенку преодолеть тревожность?

Помощь тревожным детям необходимо оказывать в трех основных направлениях:

1. Повышение самооценки. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Не сравнивайте личность ребенка с личностными качествами других детей, принимайте ребенка безусловно, то есть таким каков он есть. Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

2. Обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжения. Эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах лица, шеи и живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение – и мышечное, и эмоциональное – можно научить их выполнять релаксационные упражнения. Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствует снятию мышечного напряжения.

3. Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка. Зная о трудностях ребенка, а так же в случае, если ребенок не говорит открыто о них, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через ролевую игру, или игру с солдатиками, куклами возможные сложные ситуации. Может быть, ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Важно, чтобы сюжетами для игр были «*трудные*» случаи из жизни ребенка. 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. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы. Так же с этой целью можно придумывать вместе с ребенком сказки, герои которых могут попадать в тревожащие их ситуации и находить достойный выход из них.

Родителям важно знать.

Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, 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...*»). 1. Если в саду ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным, избегайте перегрузок.

2. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

3. Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.

4. Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: *«Сначала я боялась того-то, но потом произошло то-то и мне удалось»*

5. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы (*«нет худа без добра»*): ошибки - это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание.

6. Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

7. Учите ребенка расслабляться (*дыхательные упражнения, мысли о хорошем и т. д.*) и адекватно выражать негативные эмоции.

8. Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т. е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.

9. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: *«Много ваши воспитатели понимают! Бабушку лучше слушай!»*)

10. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

11. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается что-то, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

12. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

