

Как помочь ребенку преодолеть тревожность?

- 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 школьной жизни, вместе ищите выход. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»).

· 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. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

· Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным - например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону.

· 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.

· Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

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

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

· 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.

Совет психолога

Как помочь ребенку преодолеть тревожность? (рекомендации родителям)

МБОУ СОШ № 55 Краснодар 2019

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 14 с углубленным изучением английского языка»

В класс входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей. Это тревожный ребенок. Таких детей в школе немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями "проблемных" детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладошке, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе.

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего.

Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности.

У них высокие требования к себе, они очень самокритичны.

Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др.

Критерии определения тревожности у ребенка:

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Причины тревожности:

Некоторые психологи считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой. Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит "двойку" в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

2. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только "пятерки" и не является лучшим учеником класса.

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, учитель говорит ребенку: "Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался".

4. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

5. Интересен тот факт, что после развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребенка не снижается, а, как правило, резко возрастает.

6. Имеется и такая закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением.



7. Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Нехитрые правила воспитания

- Создавайте для ребенка ситуации, в которых он мог бы проявить свои таланты. Устраивайте дома праздники для детей и приглашайте на них одноклассников малыша, или организуйте совместные с друзьями ребенка выезды на природу, ходите в походы. Здесь, в комфортной для себя обстановке, когда рядом мама и папа, застенчивый ребенок будет чувствовать себя более уверенно и это даст ему возможность изменить мнение приятелей о нем.

- Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому.

- Не заставляйте ребенка быть смелым. Поверьте, указания и нотации вряд ли принесут должного результата.

- Не кричите на ребенка в присутствии других людей, как взрослых, так и детей, это как минимум понизит его самооценку.

- При обращении к тревожному ребенку, старайтесь установить с ним визуальный контакт, это вселит ему доверия.

- Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, подмечайте все его малейшие достижения и хвалите за успехи. Главная задача - верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы и малыш поверил в себя, "заразившись" вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком. Ведь всем известно: добиться чего-то в жизни можно только веря в себя и свои силы.

