

Как помочь ребенку преодолеть тревожность (рекомендации для родителей)



Состояние тревожности — характерное явление для многих детей. Оно формируется как психическая реакция организма на любую неопределённость, неизвестность будущего. Для дошкольника, изучающего и узнающего этот мир, факторов неизвестности много, поэтому вероятность развития тревожности высока.

Признаки повышенной тревожности у детей

Двигательное беспокойство, часто повторяющиеся движения (сосание пальцев, дерганье ног, обгрызание ногтей или кожи вокруг ногтей, кручение волос, частые моргания и т.д.), скованность движений, проблемы со сном, боязнь любых, даже незначительных перемен, сильное беспокойство перед началом нового задания, неуверенность в себе, отказ от новой деятельности, серьезность выражения лица (глаза опущены, избегает лишних движений, не шумит, предпочитает не выделяться), заниженная самооценка, частые страхи, тревога и беспокойство, возникающие в безопасной ситуации, также тревожных детей видно и в рисунках (движения быстрые, сильный нажим на карандаш, штриховка, особое внимание к мелким деталям).

Как помочь ребенку преодолеть тревожность?

Большую роль в формировании или преодолении беспокоящих состояний у детей играют взрослые, особенно родители. Малыши во всём зависят от мамы и папы, особенно в эмоциональном плане. Степень уверенности зависит от поведения и позиции взрослых. Родители способны самостоятельно помочь ребенку преодолеть тревожное состояние.

1. Необходимо обеспечить реальный успех ребенка в какой-либо деятельности (рисование, игра, помощь по дому, выполнение разнообразных заданий по возрасту и др.).

2. Ребенка нужно меньше ругать и больше хвалить, отмечать его успехи, причем не сравнивать его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (сегодня убрать игрушки получилось лучше, чем вчера, я тобой горжусь! и т.д.).

3. Совместно с ребенком прослеживать и проговаривать разницу в его достижениях - сравнивайте прошлые успехи с настоящими, отмечая его старание и усердие.

4. Щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка невелики. Например, если он медленно одевается, не нужно постоянно фиксировать на этом его внимание. Однако если появился, хотя бы малейший успех, обязательно нужно его отметить (сегодня у тебя получилось одеться быстрее, молодец!)

5. Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми способствуют снижению общей тревожности ребенка. Чаще используйте телесный контакт, обнимайте ребенка, гладьте его по голове не только тогда, когда он заслуживает похвал, но и когда у него что-то не получается - это помогает снизить как эмоциональное напряжение, так и мышечное.

6. Старайтесь больше разговаривать с ребенком, ненавязчиво и аккуратно интересуйтесь всем, что происходит в его жизни, больше объясняйте ему, рассуждайте, спрашивайте, делая акценты на эмоционально благоприятные ситуации: «Как прошёл твой день», «С кем ты дружишь» («лучший друг» может выступать в качестве эмоционально благоприятного стимула при походе в детский сад), «Чем ты любишь заниматься» и т.д.

7. Говорите о своих эмоциях и чувствах, учите ребенка распознавать и проживать его эмоции.

8. Старайтесь всячески убеждать ребенка в своей безграничной и безусловной любви - демонстрируйте это, говорите, однако не "душите" этим чувством, оно не должно вызывать у него смущения или ощущения, что таким образом вы готовы взять на себя и всю ответственность.

9. Родители должны быть единомышленными и последовательными в вопросах воспитания. Если всё же взгляды родителей в воспитание расходятся, то обсудите это наедине, без присутствия ребенка.

10. Совместно с ребенком выполняйте упражнения на релаксацию (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) учите его выражать эмоции социально приемлемым способом (словами, жестами, воображением). Детям трудно понять - что значит расслабиться, *предложите представить приятное место, например дачу летом, расскажите друг другу о своих ощущениях - как там хорошо, как светит солнце, жужжат пчелы и т.д. Особенно эффективно перед сном.*

11. Способствуйте повышению самооценки ребенка. Помогайте ему находить ситуации, в которых он один из лучших. Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

12. Доверяйте ребенку. Оставляйте за ним право на собственный поступок, на награду или расплату за него. Человек, живущий среди тех, кто ему доверяет – спокоен, уверен, умеет оценить себя по достоинству. Недоверие же порождает неуверенность и тревогу.

13. Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их (Например: Сегодня я пойду в детский сад, чтобы побывать на музыкальном занятии).

14. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

15. Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с животными, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы (например ситуация «Утро в детском саду», проиграем ее, найдем варианты для эмоционального спокойствия при утреннем расставании).

16. Помогаем ребенку найти эмоционально привлекательные для него образы, сюжеты и действия сопровождающие его в ДООУ, (Например: «Тебя ждут там друзья, может, придумаем какую-нибудь интересную для вас игру на завтра?», «Давай сегодня ты покажешь детский сад своей любимой кукле, думаю ей очень интересно там побывать, а пока ты делаешь свои важные дела и играешь с друзьями, кукла подождет тебя в кабинке»).

17. Если ребенок в семье не единственный, обязательно какое-то время каждый вечер или несколько раз в неделю уделяйте внимание только ему, без отвлечения на других, пояснив, что у нас теперь будет с тобой свое личное время как и раньше для совместного времяпрепровождения (игры, занятия, прогулка вдвоем и т.д.).

18. Постепенно развивайте чувство привязанности и ответственности детей друг за друга, а также сделайте все возможное, чтобы каждый ребенок был уверен в родительской любви.