

Рекомендации для родителей тревожных детей



Всем людям свойственно иногда испытывать чувство тревожности, и дети – не исключение. Конечно, интенсивность этого состояния зависит в первую очередь от свойств личности и черт характера. Однако надо отметить, что хроническая тревожность не является нормой, и с этим состоянием можно и нужно работать, чтобы не усугубить ситуацию до конкретных психологических нарушений.

Для начала давайте определим, в чем различия между Тревожностью и тревогой? Ранее эти два термина были синонимами, однако сейчас появилась терминологическая дифференциация. Итак, в чем же разница таких, казалось бы, похожих между собой слов?

Тревога – это эмоционально беспокойное состояние человека, вызванное реальной ситуацией, которая, вероятнее всего, несет определенную угрозу и/или опасность. Это обычный психологический аспект любого здорового человека. Таким образом, событийное состояние тревоги не разрушительно для нашей психики, и принимать его надо как неотъемлемую часть психологического здоровья.

Тревожность – патологическое состояние, обусловленное регулярным возникновением тревоги даже по незначительным обстоятельствам. Сегодня тревожность считается индивидуальной психологической особенностью, которая определяется частыми переживаниями, циклическим состоянием тревоги, в запущенных случаях – состоянием паники или паническими атаками (ПА). Причем важно отметить, что все вышеперечисленные психологические состояния возникают вне зависимости от той или иной

неблагополучной ситуации. Таким образом, данные состояния не имеют конкретной причины.

Повышенная детская тревожность – одна из самых распространенных психологических проблем у детей разного возраста. Важно отметить, что тревожность у детей может быть симптомом развивающегося невроза, поэтому закрывать глаза на тревожное состояние ребенка крайне не рекомендуется.

Что же может стать причинами повышенной тревожности у ребенка:

- ☞ переутомления и недосыпания;
- ☞ нервное напряжения;
- ☞ зависимость, в т.ч. от электронных гаджетов;
- ☞ страх повторения какого-либо негатива;
- ☞ внутренний конфликт;
- ☞ генетические особенности работы нервной и эндокринной систем;
- ☞ применение медикаментозных препаратов;
- ☞ гиперконтроль со стороны родителей, боязнь не оправдать ожидания;
- ☞ навязчивые мысли;
- ☞ буллинг со стороны сверстников.

На что же необходимо обратить внимание родителям?

Следует обратиться к детскому психологу, если хотя бы один из факторов, перечисленных ниже, цикличен и/или часто проявляется в поведении ребенка:

- ✓ Постоянное беспокойство, тремор.
- ✓ Плохая концентрация внимания.
- ✓ Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи или рук).
- ✓ Чрезмерная раздражительность и/или агрессия.
- ✓ Нарушения сна, ночные кошмары, вздрагивания.
- ✓ Нервные тики, подергивания.
- ✓ Скованность и несвойственная скромность.
- ✓ Наличие сильных страхов.



К особенностям тревожного ребенка относятся следующие поведенческие факторы:

- ❖ Ребенок не может долго держать внимание на чем-либо, плохо сосредотачивается.
- ❖ Любая задача вызывает беспричинное беспокойство, напряжение и/или скованность.

- ❖ Ребенок краснеет и смущается в незнакомой или непривычной обстановке.
- ❖ Малыш часто говорит о напряженных ситуациях, жалуется на ночные кошмары.
- ❖ Часто холодные и влажные руки. Отмечается потливость в нежаркие дни.
- ❖ Имеются проблемы с аппетитом.
- ❖ Отмечается беспокойный сон. Ребенок испытывает сложности с засыпанием, отказывается спать без света, просит родителей спать с ним.
- ❖ Часто пугается, многое вызывает у ребенка страх.
- ❖ Часто расстраивается, не может сдержать слезы.
- ❖ Не любит браться за новое дело, не уверен в себе и своих силах.
- ❖ Боится трудностей.

Как же помочь тревожному ребенку?



- ✔ Первым делом родителям необходимо наладить обстановку в семье, создать гармоничный, спокойной микроклимат, где ребенок сможет чувствовать себя в полной безопасности.
- ✔ Далее необходимо снизить требования. Ребенок не должен бояться сделать что-то не так, а родителю надо постараться стать другом, а не наставником, особенно если случилось так, что малыш страдает повышенной тревожностью.
- ✔ Не вешайте ярлыки и не сравнивайте своего ребенка ни с кем. Ваш – самый лучший. Покажите и докажите ему это.
- ✔ Не запрещайте и не ограничивайте своего ребенка в целесообразных желаниях. Он – полноценная личность и способен сам отвечать за свои поступки.
- ✔ Не подрывайте авторитет значимых для него людей.
- ✔ Совместно найдите хобби, которое увлечет вашего ребенка. И помогите ему реализовываться в этой сфере.
- ✔ Слушайте и слышите своего ребенка. Доверие – высшая ступень в отношениях родителя и ребенка.

- ✓ Будьте честным и принимайте все особенности своего ребенка, какими бы они ни были.
- ✓ Не ругайте и не повышайте тон на ребенка или в его присутствии. Каждый способен вести конструктивный диалог, и ребенок – не исключение. Помните, что ваш малыш не должен вас бояться! Это самое главное правило здорового родительства.
- ✓ Если преодолеть повышенную тревожность не получается собственными силами, не пренебрегайте посещением специалиста – обратитесь к детскому психологу!

Хорошим решением со стороны родителей станет работа над формированием правильной самооценки ребенка, а также максимальное содействие в ее повышении. Для этого необходимо:

- обращаться к ребёнку по имени;
- хвалить его даже за незначительные успехи (причём похвала должна быть искренней, и ребёнок должен знать, за что его похвалили).
- отмечать его в присутствии других детей.
- чтобы ребёнок, чаще участвовал в таких играх, как «Комплименты», «Я дарю тебе», которые помогут узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей».

Отлично работают упражнения на снятие мышечного напряжения. Для этого играйте в игры, связанные с телесным контактом. Проводите упражнения на релаксацию, техники глубокого дыхания, массаж и просто растирания тела. Ещё один способ избавиться от тревожности – раскрашивание лица старыми мамиными помадами. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут приготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесёт им ещё больше удовольствия. Замечательно работают игры с правилами, требующие от детей умения управлять своими действиями, а также подчиняться правилам и нормам (например, «Командуй действиями товарищей»). Игры, направленные на умение работать по образцу («Танграм», «Рисование по образцу»; «Копирование по точкам» и др.). Задания на придумывание игр с правилами, которые способствуют формированию самостоятельности и организованности детей (например, «Большая черепаха», «Порядок»). Ну и, конечно, всеми любимые Арт-техники (рисование, лепка, использование песка).

У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

Педагог-психолог МБОУ ЦППМС «Мытищинский»
Мухина Ирина Викторовна