

Психологическая помощь тревожному ребенку.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе таких, которые к этому не предрасполагают.

Признаки 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. нарушение сна.

Если хотя бы один из перечисленных признаков постоянно проявляется в поведении ребенка, то можно предположить, что он тревожен.

Причины повышенного уровня детской тревожности:

1. излишняя опека (большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание и пр.);
2. отвержение, неприятие ребенка, особенно матерью;
3. частые упреки, вызывающие чувство вины;
4. завышенные требования, с которыми ребенок не в силах справиться;
5. противоречивость требований взрослого;
6. страхи, испытываемые самой матерью в реальный момент времени или присущие ей в детстве;
7. несформированность бытовых навыков;
8. резкое изменение условий жизни (например, поступление в школу или переезд).

Тревожность развивается ближе к 7-8 годам при большом количестве неразрешимых, идущих из более раннего возраста страхов.

Опасные проявления тревожности:

1. восприятие окружающего мира как заключающего в себе угрозу и опасность;
2. развитие психосоматических заболеваний;
3. неустойчивость поведения;
4. нервозность и раздражительность, появляющиеся при ошибках;
5. неблагоприятное влияние на состояние здоровья и любую деятельность;
6. неуверенность в себе, которая приводит к мнительности и порождает недоверие к другим, ожидание нападения, насмешек.

Важно **повысить самооценку** тревожного ребенка. Для этого необходимо в семье **придерживаться** следующих **правил**:

1. Никогда не говорить ребенку, что он плохой, потому что приносит домой плохие оценки (оценки – это его достижения, а не он сам).
2. Выслушивать все – ребенку крайне важно видеть глаза взрослого, чувствовать его реакцию.
3. Помнить, что ребенок, возможно, переживает в данный конкретный момент кризис и нуждается в поддержке взрослого.
4. Верить, что он хочет хорошо учиться, даже если это и не совсем так – вера взрослого должна передаваться ему.
5. Быть с ним вместе, дом должен быть безопасным островом, а не только местом, где контролируются удачи и неудачи, выносятся приговоры.
6. Оказывать поддержку, проявлять искреннюю заботу о ребенке и как можно чаще давать позитивную оценку его действиям и поступкам.

7. Как можно чаще хвалить ребенка в присутствии других людей.
8. Сравнивать результаты деятельности с результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад.

Тревожного ребенка надо научить управлять своим поведением. Нужно привлекать ребенка к **совместному обсуждению проблемы**. Желательно, чтобы ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить нарисовать свои страхи или описать. На примерах литературных произведений, художественных фильмов надо показать ребенку, что смелый человек – не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолевать свои страхи.

Для развития умения управлять собой в ситуациях, травмирующих ребенка, можно придумать и использовать сюжетно-ролевые игры, в которых в качестве сюжетов выбирать «трудные» случаи из жизни.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы на природу, в зоопарк, в театр, на выставки.

Как общаться с тревожным ребенком:

1. Общаясь с ребенком, не подрывать авторитет других значимых для него людей.
2. Быть последовательным в своих действиях, не запрещать без всяких причин то, что разрешалось раньше.
3. Учитывать возможности ребенка, не требовать того, что он не может выполнить. Если ему с трудом дается какой-либо предмет – лишний раз помочь и оказать поддержку. При достижении даже малейших успехов не забывать похвалить.
4. Доверять ребенку, быть с ним честным и принимать таким, какой он есть.
5. Избегать состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
6. Не сравнивать ребенка с окружающими.
7. Чаще использовать телесный контакт, упражнения на релаксацию.
8. Способствовать повышению самооценки ребенка, чаще хвалить его, но так, чтобы он знал, за что.
9. Чаще обращаться к ребенку по имени.
10. Демонстрировать образцы уверенного поведения, быть во всем примером ребенку.
11. Стараться делать ребенку как можно меньше замечаний.
12. Использовать наказание лишь в крайних случаях. Наказывая ребенка, не унижать его.