

Как помочь тревожному ребенку?

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, ничемнее, 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 единый подход к **ребенку родителей и педагогов**.

Как родители могут **помочь ребенку преодолеть тревожность?**

Помощь тревожными детьми 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 солдатами, 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. Делиться 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.