

Как помочь ребенку преодолеть тревожность



Чувство тревоги знакомо каждому. Особенно часто оно появляется в период взросления. Конфликты с одноклассниками, сложности в учебе, ответы у доски, участие в школьном спектакле — беспокойство может возникнуть в любой момент. Но слишком сильная тревога приносит за собой ряд проблем. Ребенок становится замкнутым, стеснительным, закомплексованным, начинают возникать сложности с общением. Как помочь справиться с детской тревожностью?

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

Тревожность — пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется преисполненной угроз и опасностей. Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи (непременные ее спутники), то могут развиваться невротические черты, например неуверенность в себе. Наличие такой черты характера — самоуничижительная установка на себя, свои силы, способности и возможности. Неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышенно внушаем. Такие дети всегда мнительны, что порождает недоверие к другим. Они всегда ждут нападения, насмешек. Поэтому тревожность способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии,

которая направлена на других («Чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня»), или выражающейся в отказе от общения и избегании лиц, от которых исходит «угроза» (такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен).

Причины повышенного уровня детской тревожности:

- излишняя опека (большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание и проч.);
- отвержение, неприятие ребенка, особенно матерью;
- завышенные требования, с которыми ребенок не в силах справиться;
- противоречивость требований взрослого;
- несформированность бытовых навыков;
- резкое изменение условий жизни (например, поступление в школу).

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

Необходимо подчеркнуть, что формирование тревожности у детей чаще всего является следствием неправильного воспитания. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребенке. Завышенные требования родителей могут быть связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем чаде «неудачника», заставляют того работать или учиться сверх меры. Также 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. Все это отнюдь не способствует нормальному развитию ребенка, реализации его творческих способностей и мешает его общению с взрослыми и сверстниками.

К сожалению, как показали исследования специалистов, большинство родителей тревожных детей не осознают, как их собственное поведение влияет на

характер ребенка. Поэтому важной рекомендацией для оказания помощи тревожному ребенку является самоанализ родителями своего педагогического воздействия на ребенка и своих побудительных мотивов в общении с ним. Кроме того 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 учителей.

Если ваш ребенок страдает от повышенной тревожности, вы хорошо знаете, как трудно его успокоить. Когда вы хотите приободрить и поддержать ребенка, ваши слова только усиливают его страхи. Вместо того чтобы говорить стандартное: «Всё будет хорошо» или «Не о чем переживать», используйте следующие фразы:

- **«Я с тобой, ты в безопасности».** Испытывая беспокойство, ребенок склонен видеть ситуацию в худшем свете, чем она есть на самом деле. Его страхи усиливаются, он чувствует, что теряет контроль над ситуацией. Эти слова позволят малышу почувствовать себя в безопасности.
- **«Расскажи мне, что тебя беспокоит».** Дайте ребенку возможность поделиться своими страхами, не перебивайте его. Некоторым детям требуется время для того, чтобы начать говорить. Не принимайте решений за него и не предлагайте варианты решения проблемы. Иногда малышу бывает проще говорить, когда он четко понимает временные рамки, поэтому вы можете предложить: «Давай 10 минут поговорим о том, что тебя беспокоит».
- **«Как сильно ты беспокоишься?»** Помогите выразить словами то, насколько сильно малыш волнуется и переживает. Ребенок может выразить это с помощью рук (руки сомкнуты вместе или расставлены на всю ширину) или в виде круга, нарисованного на бумаге (маленький, средний или большой). Нарисуйте несколько кругов разной величины и предложите выбрать подходящий.
- **«Что бы ты хотел сказать своему страху?»** Объясните ребенку, что беспокойство похоже на назойливую муху, которая летает вокруг него и заставляет волноваться. Придумайте вместе с ребенком несколько фраз, и пусть он обратится к этой «мухе»: «Уходи!» или «Я больше не хочу тебя слушать!» Пусть ребенок скажет это сначала тихо, а потом громко.
- **«Нарисуй то, что тебя беспокоит».** Многие дети не могут рассказать о своих эмоциях. В таком случае можно выразить беспокойство на бумаге. Например, нарисовать его. Когда ребенок закончит рисунок, попросите его объяснить. Задавайте уточняющие вопросы: «Я вижу, у тебя в рисунке много синего цвета. Что здесь нарисовано?»
- **«Давай изменим конец истории».** Дети, испытывающие тревогу по поводу какой-либо повторяющейся ситуации, часто не видят из неё выхода. Помогите ребенку: перескажите его историю, но оставьте её незавершенной. Затем придумайте вместе несколько вариантов окончания этой истории. Некоторые

варианты могут показаться бессмысленными, но хотя бы один окажется реалистичным. Сконцентрируйтесь на том, как малыш преодолевает свой страх.

- **«Что еще ты знаешь о...?»** Некоторые дети чувствуют силу, когда узнают больше об источнике своего страха (особенно, если они боятся грозы, собак или ездить в лифте). Возьмите в библиотеке книгу о том, что пугает ребенка, проведите научный эксперимент, поищите информацию в Интернете. Как другие люди справляются со своими страхами?

- **«Как тебя успокоить?»** Действуйте на опережение: напишите список из способов, которые помогают ребенку успокоиться. Испытывайте данные методы в течение дня, когда ребенок спокоен. Когда же он почувствует первые признаки беспокойства, используйте способ, который выбрал малыш.

- **«Я делаю глубокий вдох».** Иногда ребенок может быть настолько обеспокоен, что он отвергает все попытки его успокоить. В таком случае покажите ему пример того, как справиться с тревогой. Говорите, что вы делаете и что при этом чувствуете. Некоторые родители прижимают ребенка к себе, чтобы он мог чувствовать ритм их дыхания.

- **«Это страшно и ...».** Продолжение фразы помогает признать страх и не испугаться еще больше. Вы можете продолжить фразу, например: «Это страшно, и ты в безопасности», «Это страшно, и тебе удавалось справиться со страхом раньше», «Это страшно, и у тебя есть план». Эти модели внутреннего диалога ребенок может использовать в будущем.

- **«Позже мы можем поговорить о...».** Родителям больно смотреть на то, как их малыш страдает от внутренних переживаний. Многие родители пытаются всеми силами избавить ребенка от ситуации, вызывающей тревогу. Убедите ребенка в том, что он может справиться с этим неприятным чувством, если расскажет об этом позже – на перемене, за обедом и т. д.

- **«Чем я могу тебе помочь?»** Дайте малышу возможность самому сказать, какая помощь ему нужна. Если вы не можете сделать то, что просит ребенок (например, если он хочет, чтобы вы не оставляли его в детском саду), пофантазируйте вместе с ним о том, что это возможно: «Мне бы хотелось, чтобы взрослым тоже можно было оставаться в детском саду».

- **«Это пройдет».** Данную фразу можно использовать, когда ребенок испытывает сильную панику. Все чувства проходят. Часто ребенку кажется, что тревога никогда не пройдет, что он с ней не справится или это окажется для него слишком трудной задачей. И это нормально. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро ему станет легче.

Тревожность и беспокойство проявляются у каждого ребенка по-разному. Возможно, не все из описанных стратегий помогут вашему ребенку. Вы лучше других знаете своего ребенка. Если какой-то способ не помогает справиться с беспокойством – не отчаивайтесь. В следующий раз попробуйте другой способ. Так со временем вы найдете слова, которые помогут ребенку успокоиться, ободрят его и придадут сил.