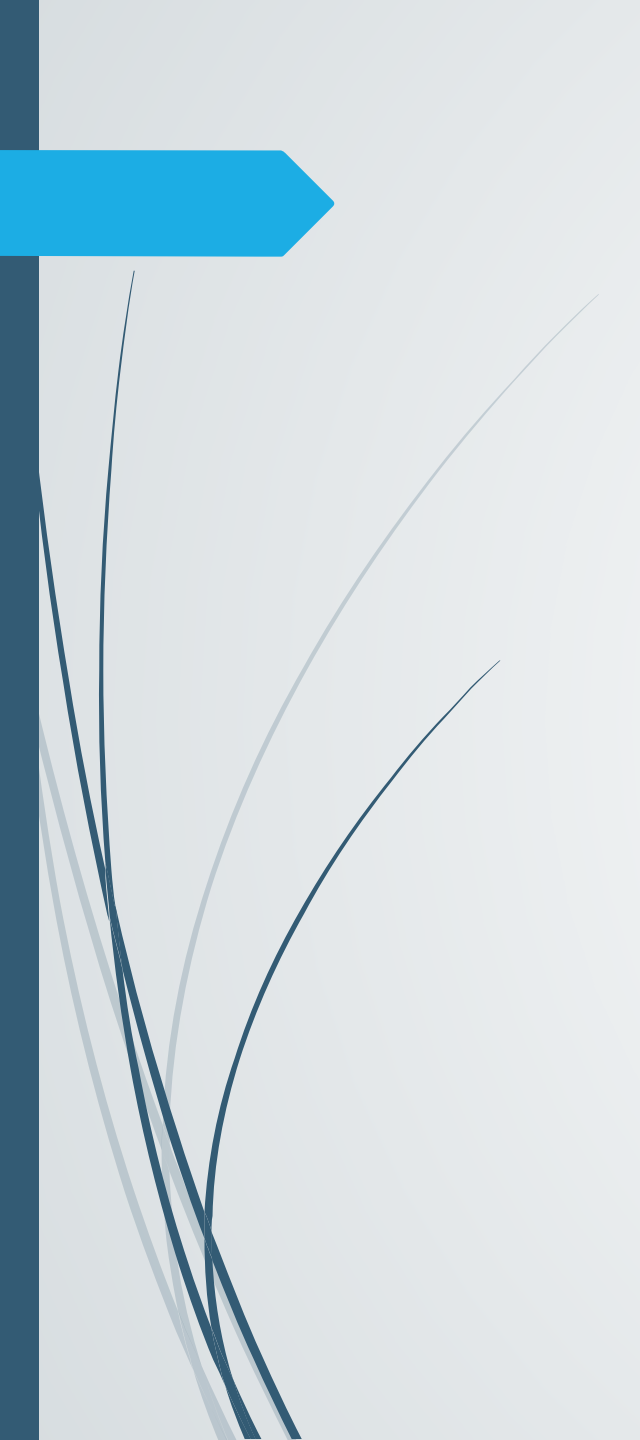


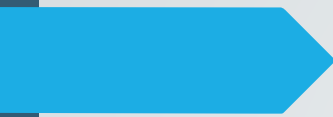
КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ





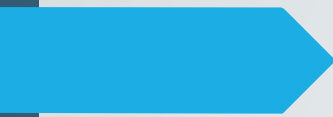
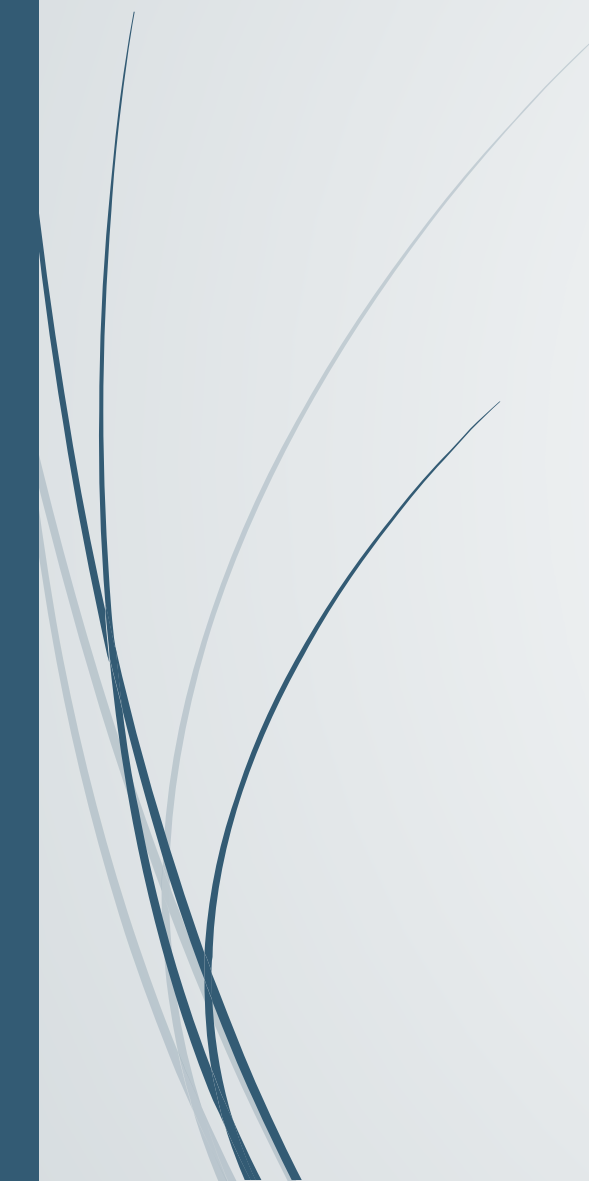
Тревожность - это “индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают”.

К. Изард объясняет различие терминов “**страх**” и “**тревога**” таким образом : **тревога** — это комбинация некоторых эмоций, а **страх** — лишь одна из них.



Страх может развиваться у человека в любом возрасте:

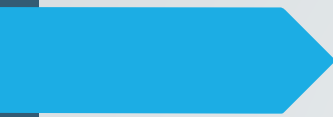
- у детей от 1 года до 3 лет - нередко ночные страхи
- на 2-ом году жизни -наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (*и связанный с этим страх медицинских работников*)
- 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства
- 5—7 лет ведущим становится страх смерти
- От 7 до 11 лет дети больше всего боятся “быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают”

- 
- 
- Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка
 - Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых

С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М., 1992).


1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.





Суммируйте количество “плюсов”, чтобы получить общий балл **тревожности**.

- *Высокая тревожность — 15—20 баллов*
- *Средняя тревожность — 7—14 баллов*
- *Низкая тревожность — 1—6 баллов.*



Рекомендуется проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.



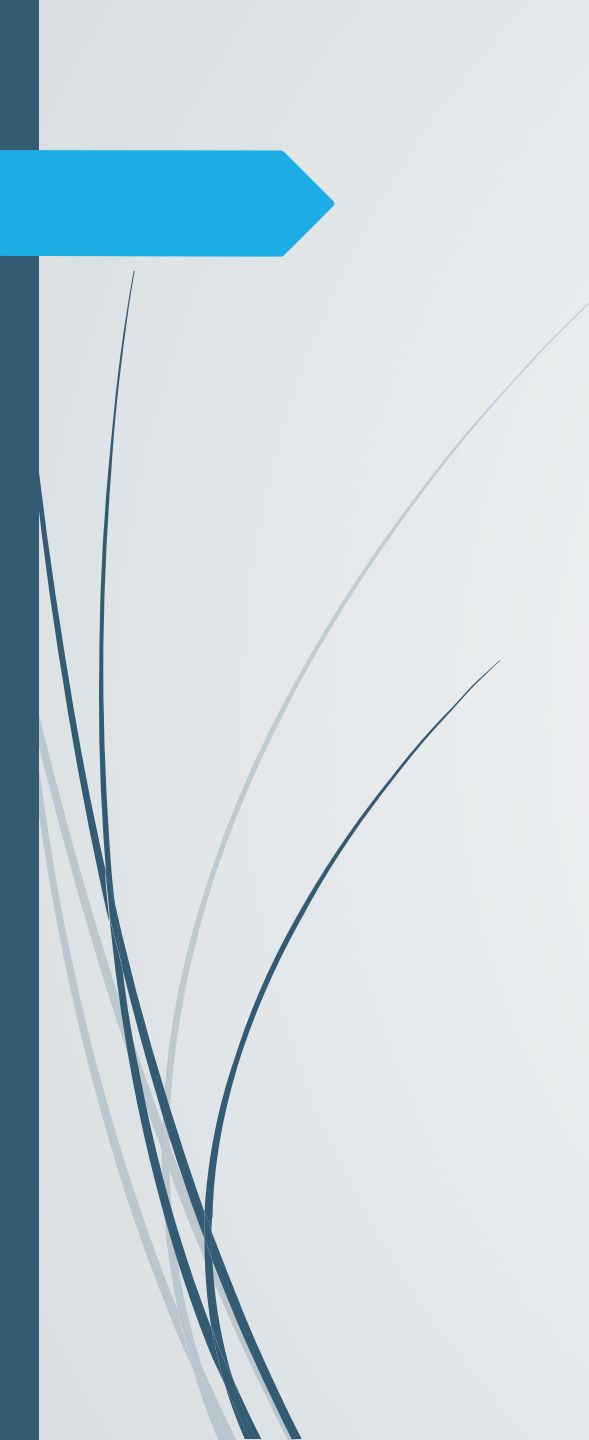
ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ

Конечно же, повысить самооценку **ребенка** за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к **ребенку по имени**, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем **ребенок** обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить **ребенка**.

УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ



Как правило, **тревожные** дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому, если **ребенок заявляет взрослым**, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление **тревожности**, в которой **ребенок** не может или не хочет признаться. В этом случае желательно привлекать **ребенка** к совместному обсуждению проблемы. В детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы **помогут тревожным детям осознать**, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.



Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка. Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка — роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам — сделать много интересных и важных открытий.

СНЯТИЕ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

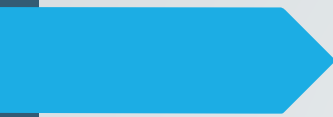
- ✓ Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, массаж и просто растирания тела.





Как помочь ребёнку справиться с состоянием тревожности?





✓ **Цель не в том, чтобы избавиться от беспокойства, а в том, чтобы помочь ребенку справиться с ним**

Конечно, никто не хочет, чтобы ребёнок был несчастным, но лучший способ помочь детям преодолеть тревогу — не пытаться удалить стрессоры, которые её вызывают, а освоить, как справляться с ними. Это поможет детям научиться терпеть чувство беспокойства и действовать вне зависимости от него — так, тревога со временем уменьшится или вовсе исчезнет.

✓ **Не избегайте вещей только потому, что они вызывают у ребёнка беспокойство**

Если вы помогаете детям избегать того, что их тревожит, это поможет им почувствовать себя лучше, но только в краткосрочной перспективе. В долгосрочной тревога только усилится. Если ребёнок в неудобной ситуации расстраивается, начинает плакать — не для того, чтобы манипулировать, а просто потому, что он так себя чувствует — нужно не избавлять его от стрессовых ситуаций, а помочь справиться с ними, чтобы избежать повторения.



✓ **Выражайте позитивные, но реалистичные ожидания**

Важно объяснять ребёнку, что его ожидания вполне реалистичные — например, провалить контрольную, оказаться объектом насмешек или не полюбить учёбу в школе. При этом стоит выразить уверенность, что с ним всё будет в порядке, он сможет справиться с этим. Так ребёнок будет готов к любой ситуации, и, к тому же, он будет понимать, что ожидания его родителей не связаны с тем, с чем он точно не сможет справиться.

✓ **Уважайте его чувства, но не наделяйте их решающей силой**

Если ребёнок боится идти к врачу и делать укол, очень важно не преуменьшать его страхи, но и не усиливать их ещё больше. Если вы хотите поучаствовать, помогите ему понять, о чём именно он беспокоится, и побудите противостоять своим страхам. Для многих детей очень важно знать, что родитель рядом и поможет им пройти через страшные моменты в их жизни.



✓ **Не задавайте наводящих вопросов**

Поощряйте ребёнка рассказывать о своих чувствах, но старайтесь не задавать наводящие вопросы. Чтобы не подпитывать цикл беспокойства, просто задавайте открытые вопросы, иначе в голове будет бурлить ещё больше мыслей и тревог.

✓ **Не подкрепляйте страхи ребёнка**

Если у ребёнка был негативный опыт общения с собакой или неудачный поход на каток, очень важно, чтобы родители не вмешивались и не вынуждали детей снова взаимодействовать с чем-то пугающим и не подталкивали их к определённому решению.



✓ **Призывайте ребёнка привыкать к своей тревоге**

Дайте ребёнку понять, что вы цените труд, который требуется, чтобы справиться с тревогой. Со временем это чувство будет снижаться, если дети продолжают контактировать с источником стресса. Возможно, тревожность так и не исчезнет совсем, но именно так преодолеваются страхи.

✓ **Старайтесь сделать так, чтобы период стрессового ожидания был коротким**

Когда мы чего-то боимся, труднее всего ощущается именно тот период ожидания, который предшествует самому делу. Родителям важно проследить, чтобы такие периоды были как можно более короткими — например, если ребёнок нервничает по поводу похода к врачу, не стоит обсуждать его задолго до посещения



Обдумайте всё вместе с ребёнком

Иногда полезно поговорить о том, что произошло бы, если бы страх ребёнка сбылся — как бы он с этим справился? Так ребёнок сможет проговорить беспокоящие его вещи и объяснить, чего он действительно боится. А родитель, в свою очередь, может предложить пути решения проблемы. Для некоторых детей наличие плана может снизить неуверенность самым эффективным способом.

Постарайтесь продемонстрировать детям здоровые способы справиться с тревогой

Существует способ помочь детям справиться с тревогой, позволив им увидеть, как это делаете вы. Это будет полезно как ребёнку, так и родителям, ведь с постоянным чувством тревоги жить совсем не просто. Позвольте детям услышать или увидеть, как вы справляетесь с трудностями.



СПАСИБО, ЗА ВНИМАНИЕ!