

«Детская тревожность. Как помочь ребенку?»

Тревога – краткое проявление беспокойства и волнения.

Тревожность – индивидуальная, устойчивая психологическая особенность, повышенная склонность к беспокойству.

Внешние признаки детской тревожности:

Поведенческие

- *Суетливость. Двигательное беспокойство.*
- *Повторяющиеся навязчивые движения-сосание пальцев, закручивание волос, обгрызание ногтей*
- *Скованность. Панический страх нового, любых перемен*
- *Неуверенность в себе*
- *Отказ от новых видов деятельности*
- *Серьезность. Нежелание выделяться и стремление к тишине.*
- *Частые страхи без повода.*

Соматические

- *Беспокойные жар или озноб*
- *Тремор или дрожь*
- *Учащенное сердцебиение*
- *Дискомфорт или боли в груди*
- *Ощущение комка в горле*
- *Затруднение дыхания*
- *Обморочность или головокружение*
- *Мышечное напряжение*
- *Онемение или покалывания*
- *Ощущение «пустоты в голове»*
- *Нарушение сна или аппетита*

Тревога

Мобилизующая Расслабляющая

(дает дополнительный импульс) (парализует человека)

Какой вид тревоги будет испытывать человек чаще – во многом зависит от стиля воспитания в детском возрасте.

Факторы возникновения

Гиперопека

- Такие родители стремятся уберечь дитя от любых угроз, в т.ч и мнимых. В результате подобной гиперопеки ребенок чувствует беззащитность перед миром и неспособность добиться успеха собственными силами

Повышенные требования

- Эти родители задают дитя всегда высокую планку. Личность маленького человека и его истинные потребности игнорируются. Ребенок боится не оправдать завышенных ожиданий, потерять любовь родителей и это формирует у него тревожность.

Авторитарный стиль

- Есть только обязанности и нет никаких чувств. Эмоции ребенка отвергаются, страхи высмеиваются, мечты обесцениваются. Это формирует низкую самооценку, неуверенность в себе и как следствие – повышенную тревожность.

Основные правила преодоления тревожности у дошкольника

1. Старайтесь хвалить и поощрять ребенка за что-то, а не просто так.
2. Хвалить нужно искренне, дети очень чувствительны к сказанным словам.
3. Приходя, за ребенком в детский сад, похвалите его за «умелые ручки»
4. Окликать ребенка по имени
5. Не требуйте от ребенка невозможного, всему свое время.
6. Не употребляйте обидных слов, затрагивающие достоинства ребенка.
7. Нельзя сравнивать, оценивать своего ребенка с другими. Можно сравнивать ребенка с его успехами или неудачами в прошлом, показывать ребенку чего он уже достиг («Вчера ты еще не мог..., а сегодня у тебя получается...»)
8. Проявляйте творчество, сочиняйте с ребенком сказки, это поможет ему отвлечься и выразить свою тревогу и страх
9. Контактуйте с ребенком на уровне его глаз, это показатель доверительных взаимоотношений.
10. Уделяйте ребенку больше внимания, играйте в сюжетно-ролевые игры, в игре ребенок учится управлять своими эмоциями. Проигрывайте состояние успеха.
11. Не унижать ребенка, наказывая его
12. Эмоциональная поддержка («Ничего страшного... Бывает люди ошибаются, боятся... Ну ничего, в следующий раз у тебя обязательно получится...» и т.п)
13. Стимулирующая помощь – авансирование («У тебя получится, я знаю, я уверена, я в тебя верю...»)
14. Персональная исключительность («Только у тебя и может получится... А мне очень нравится то, как ты это сделал, нарисовал...»)
15. Усиление мотивации («Сделай это для меня, мне будет очень приятно... Нам это так нужно для...»)
16. Высокая оценка детали («Вот эта часть у тебя замечательно получилась.... Ты, молодец!»)

Профилактика и коррекция тревожных состояний:

- Повышение самооценки ребенка
- Обучение навыкам саморегуляции
- Снятие мышечного напряжения
- Отработка навыка уверенного поведения
- Благоприятный психологический климат в семье
- Больше общайтесь с детьми, устраивайте совместные праздники, походы в театр, зоопарк, на выставки, выходите на природу

· У тревожных детей есть потребность кого-то любить и ласкать, хорошо бы завести своего домашнего питомца.

Упражнения и игры, направленные на повышение самооценки

· «Ромашка успеха»

Сердцевиной ромашки становится фотография улыбающегося ребенка. Вокруг сердцевины нужно расположить семь крупных лепестков разного цвета. Каждый лепесток – это день недели, и он имеет свой цвет. На лепестках отмечаются успехи, которые ребенок достиг в течение дня. В выходные родители могут торжественно зачитать список достижений ребенка за неделю.

· «Что мне нравится в тебе?»

Проводится в парах или в круге. О каждом из участников группа (по очереди) высказывается: «Мне нравится в тебе, (имя ребенка) ...» В парах участники называют качества друг друга, которые им нравятся (несколько характеристик).

· «Мой хороший поступок»

Каждый по очереди рассказывает о своем хорошем поступке.

· Рисование на тему «Я победитель!»

Детям дается все необходимое для рисования и предлагается нарисовать себя в роли победителя

· «Ласковый мелок»

Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений

Существует хорошее развлечение – рисовать на спине друг друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено. Что бы тревожные дети не волновались, разгадывая задумки партнера, эту игру можно модифицировать. Спросить у ребенка: «Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовала? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображаем контур солнца. «А как бы ты нарисовал на моей руке? А хочешь я нарисую тебе солнце или луну, или еще что-нибудь «ласковым мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. Можно предложить порисовать «ласковым» хвостиком белочки или лисички. После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спинку ребенка.