

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Помощь тревожными детьми целесообразно оказывать в трех основных направлениях: во-первых, по повышению самооценки ребенка; во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; и в-третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

1. 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. Проявляйте искреннюю заботу о нем, и как можно чаще давайте позитивную оценку его действиям и поступкам. 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. Если это будет делать не мед. сестра, а мама, то это будет вдвойне хорошо, так как кроме самого массажа ею будет установлен ещё и телесный контакт с ребенком, который очень важен.

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, проиграйте вместе сложную ситуацию или расскажите историю о другом ребенке, описывая при этом «трудный» случай из жизни вашего ребенка. Может быть, ребенок сам предложит развитие событий, варианты разрешения проблемы.

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 обсуждайте ситуации из школьной жизни, 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..."). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выхода, увидеть положительные стороны.

В общении с ребенком:

- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.
- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.
- Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!»
- Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.

- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта.
- У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

Психолог МБОУ «Гимназия № 21»
Суетина М.В.