ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК, ЧТО ДЕЛАТЬ?

 Рекомендации родителям тревожных детей.

 Тест поможет определить уровень тревожности Вашего ребенка.

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 — 7—14 баллов Низкая — 1—6 баллов. Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение. **Психологи рекомендуют 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. Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений. **Повышение самооценки**. Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Хвалите ребенка даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. 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. Смелый человек — это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх. Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится Конечно, все взрослые знают, что нельзя сравнивать детей друг с другом. Однако когда речь идет о тревожных детях, этот прием категорически недопустим. Кроме того, желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами показанными, например, неделю назад. Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их. 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.

**Обучение детей умению управлять своим поведением**.

 Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация “боюсь врача” даст ребенку возможность поиграть с мамой, символизирующей фигуру врача). 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. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, “казаки-разбойники”) ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни. Совместное со взрослым сочинение 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. Проиграть ситуацию соревнования по волейболу, где вся надежда была возложена на мальчика Колю, лучшего игрока в команде, но он в день соревнований не смог собраться, и допустил много ошибок. Ребята расстроились, кто-то даже оскорбил мальчика и сказал, что проиграли из-за него. Но Коля в ответ сказал им, что ошибаются все. Коля стал тренироваться более усердно и на следующем соревновании показал хороший результат. Ребята очень радовались и благодарили Колю. Все сразу забыли о неудачном его выступлении. Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним. Снятие мышечного напряжения Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Папе бороться на полу с сыном. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.

**Работа с родителями тревожного ребенка**. Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей. Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Малыш не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. 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, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения. Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. 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). Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка (“осел”, “дурак”), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление. Полезно снизить количество замечаний. Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку. Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: (“Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя!”). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами. Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки. Родители тревожного ребенка должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая его. Ребенок, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу. Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.

 ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ: ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА БЕЗУСЛОВНО.

1. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть. 2. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку. 3. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что. 4. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше. 5. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний. Используйте наказание лишь в крайних случаях. Не унижайте ребенка, наказывая его. 6. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить. 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. 7. Избегайте состязаний и каких-либо видов робот, учитывающих скорость. 8. Не сравнивайте ребенка с окружающими. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться или для его лучшей социализации выберите кружок секцию, студию по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником. Можно определить ребенка в секцию или кружок, где дети немного младше, создать изначально ситуацию успеха. Конечно не сообщая об этом ребенку. 9. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: “Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!”). 10. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию. Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.