

Как помочь тревожному ребенку

Конечно, каждый случай индивидуален, и избавляться, прежде всего, нужно от истинных причин тревоги. Но это не просто и потому работа с тревожным ребенком, как правило, занимает достаточно длительное время. В целом, специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу по повышению самооценки, путем поддержки ребенка со стороны взрослого, давая позитивную оценку его действиям и поступкам, ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. Лютова Е.К. и Молина Г.Б. предлагают отмечать достижения ребенка на специально оформленных стендах «Звезда недели», «Цветок достижений», «Я сделал это!» и др. Существует множества игр направленные на повышение активности, самооценности ребенка. Их Вы сможете найти у таких авторов как Лютова Е.К. и Молина Г.Б., Хухлаева О.В., Смирнова Е.О. и Холмогорова В.М. и др. Авторская программа «Это Я» Л.М.Костиной по снижению уровня тревожности, также включает в себя игры на повышение самооценки ребенка. А.В. Микляева и П.В. Румянцева создали программы «групповой работы по проблеме школьной тревожности для детей разных возрастов» для учащихся 1, 5, 8 классов.

2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях. В работе с детьми хорошо использовать игры-драматизации (в "страшную школу", например). Сюжеты выбираются в зависимости от того, какие ситуации тревожат ребенка больше всего. В этом случае желательно привлекать ребенка к обсуждению проблемы, говорить о их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. На примерах литературных произведений показать детям, что смелый человек - это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх. Также применяются приемы рисования страхов, рассказов о своих страхах. В таких занятиях не ставится цель полностью избавить ребенка от тревоги. Но они помогут ему более свободно и открыто выражать свои чувства, повысят уверенность в себе. Постепенно он научится больше контролировать свои эмоции. В книге «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» авторов Крюковой С.В., Слободяник Н.П. Вы найдете программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста, цель которых - обучение детей эмоциональной саморегуляции.

3. Снятие мышечного напряжения. Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела. Подробнее проведение игр на релаксацию Вы можете найти, к примеру, в работах Чистяковой М.И., Алябьевой Е.А., Ганичевой И.В.

Рекомендации родителям

1. Старайтесь создавать для ребенка ситуации, где бы он смог проявить свои таланты, достоинства, чтобы приобрести уверенность в себе и заслужить уважение сверстников.
2. Чаще хвалите ребенка, но так, чтобы он знал, за что.
3. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
4. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
5. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Ребенок должен чувствовать, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов.
6. Не заставляйте ребенка "быть смелым". Говорить словами "здесь нет ничего страшного" бессмысленно. Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, чем мамина ласка, мамина близость?
7. Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей!
8. Контролируйте свои реакции на различные жизненные обстоятельства, демонстрируя уверенность в себе, в других людях, в обстоятельствах. Помните!
Опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет!