

КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЁНКУ

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам.

Тревожность — это эмоциональный дискомфорт, который связан с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. Даже если все вокруг хорошо и благополучно, человек испытывает фоновое ощущение предстоящей беды.

Личностная тревожность — это склонность воспринимать, практически, все ситуации, как угрожающие, и реагировать на эти ситуации состоянием сильной тревоги. Высокая личностная тревожность может быть причиной невротического конфликта, эмоционального срыва и психосоматического заболевания.

Ситуативная (реактивная тревожность) характеризует состояние человека в настоящий момент времени, проявляется напряжением, беспокойством, может вызывать нарушение внимания, снижение работоспособности, повышенную утомляемость и быструю истощаемость.

Причины тревожности ребенка:

- обусловлена во многом психодинамическими свойствами, чаще тревожность обнаруживают дети с меланхолическим или холерическим типом темперамента.

- может быть и прижизненным образованием, формироваться под влиянием типа семейного воспитания, характера взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, другими словами, неблагоприятная психологическая атмосфера стимулирует проявление неуверенности в себе и тревожности;

- тревогу порождает и собственный опыт неудач, это может приводить к тому, что даже успех ребенок расценивает не как результат собственных действий, а как везение;

- тревожность может возникать и у детей с хорошей результативностью, высоким положением в группе сверстников, здесь тревога обуславливается чрезмерными притязаниями дошкольника и одновременно боязнью оказаться не на высоте собственных требований.

Пути преодоления:

- прежде всего, следует попытаться ликвидировать основные причины возникновения тревожности, т. е. Повысить самооценку, вселить уверенность, обучить навыкам общения и взаимодействия с другими, обеспечить условия для высоких результатов деятельности;

- важно обучать детей специальным навыкам саморегуляции, которые помогают справиться с тревожностью:

а) полезно применять рациональную психотерапию, т. е. показывать, что тревогу испытывают все люди и дети, и что она необходима и помогает справиться с поставленной задачей, поэтому пугаться этого состояния не следует;

б) следует настроить ребенка на определенное эмоциональное состояние перед деятельностью, актуализировать для этого «приятные воспоминания»: «Помнишь, в прошлый раз, как у тебя это хорошо получилось!»;

в) необходимо специально обучать детей контролированию своих жестов, голоса, научить улыбаться для снятия напряжения;

г) учить детей специальному дыханию в ситуации тревоги: вдох вдвое длиннее, чем выдох, задержка дыхания;

д) "мысленная тренировка" - научить ребенка мысленно вначале с помощью взрослого проиграть ситуацию тревоги как после совершенного действия, так и до деятельности.

е) доведение до абсурда: ребенку предлагается сыграть сильных страх, тревогу и т. п.;

ж) позиция взрослого, его умение подбодрить ребенка, вселить уверенность: вовремя брошенная ободряющая фраза, улыбка, сочувствие, поглаживание по голове, похлопывание по плечу — все это способствует повышению жизненного тонуса, снятию напряжения;

з) обучение детей двигательным навыкам, двигательным упражнениям, культуре движений, владению своим телом и эмоциями;

и) недопустимо усиливать тревожность ребенка страхом наказания, как само наказание, кроме наказания огорчением самого взрослого, так и предчувствие и боязнь его должны быть устранены.