

Тревожные дети: что делать родителям

Одной из наиболее распространенных проблем, с которой родители обращаются к специалисту, является повышенная тревожность ребенка.

Тревожность – повышенная склонность к переживанию эмоционального дискомфорта, беспокойству, волнению. Она может быть связана с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. При чем даже если все вокруг хорошо и благополучно, ребенок может испытывать фоновое ощущение предстоящей беды (страх перед неизвестностью).

Различают ситуативную и личностную тревожность. То есть в умеренном количестве в определенных стрессовых ситуациях тревога оправдана и даже полезна – она мобилизует человека, позволяет избежать опасности или эффективнее справиться с задачей. В остальное время он может чувствовать себя совершенно нормально, не испытывать никаких проблем.

Личностная тревога сопровождает человека во всех жизненных обстоятельствах, даже объективно благополучных. То есть становится устойчивой чертой личности, влияя на все сферы жизни, на самооценку, мотивацию, взаимодействие с окружением. Человека сопровождает чувство напряжения, неявной угрозы, а любое взаимодействие с окружающим миром воспринимается как источник потенциальной опасности, напряжения и дискомфорта.

Как правило, тревожной личностью становится еще в детстве. А значит родителям важно вовремя заметить у своего малыша первые признаки формирования личностной тревожности:

1. частое проявление беспокойства;
2. трудности с концентрацией внимания;
3. повышенный тонус мышц на лице и шее;
4. раздражительность, выраженная скованность или неусидчивость;
5. нарушения сна;
6. проблемы с аппетитом (изменения в пищевом поведении);
7. низкая работоспособность;
8. неуверенность, зажатость, чрезмерное смущение (например – смущение даже среди хорошо знакомых людей);
9. напряженный взгляд;
10. тихий голос;
11. соматические расстройства организма: болезненные ощущения в животе, дискомфорт от ношения каких-либо вещей, головные боли, спазмы в дыхательных путях, жажда, сниженный тонус мышц ног;
12. болезненная реакция на критику;
13. склонность обвинять самого себя;
14. критика окружающих.

К основным причинам возникновения этого конфликта формирования тревожности относят:

- отсутствие чувства защищенности;
- отвержение и дистанцирование (эмоциональное) со стороны взрослых;
- тревожность родителей;
- неблагоприятный эмоциональный фон в семье;
- противоречивостью предъявляемых родителями требований;
- неадекватность предъявляемых требований;
- противоречием между требованиями в семье и школе, детском саду;
- непоследовательность в воспитании;
- предъявление противоречивых требований;
- повышенная эмоциональность родителей;
- постоянное сравнение и приведение в пример других;
- авторитарно-жесткий или попустительский способ воспитания;
- материальные затруднения в семье;
- неадекватными, как правило, завышенными, требованиями (к примеру, родители страстно ожидают, всячески демонстрируя это, от ребенка, что он станет хорошим гимнастом, в то время как он более силен в гуманитарных науках, а не в спорте, или же специфика его физиологии предполагает более эффективную работу в силовых нагрузках, а в растяжке, гибкости и подвижности суставов он уступает сверстникам);
 - негативные требования: например учитель (воспитатель) требует, чтобы ребенок сказал ему, кто баловался, а если не скажет – то тогда он пожалуется родителям, что тот не слушается;
 - стремление родителей соответствовать внешним критериям нормы и социального благополучия (чрезмерная ориентация на "картинку" вместо содержания).

Рекомендации родителям тревожных детей и подростков:

- старайтесь больше разговаривать с ребенком, больше объясняйте ему, рассуждайте;
- избегайте фраз типа "поймешь, когда вырастешь" – знание появляется не от возраста, а от взаимодействия с окружающим миром – в первую очередь с родителями! Дети не учатся тому "как надо" или "хорошему" и "плохому" сами, значение многих понятий, привычных взрослым, им не ведомы, не ленитесь их объяснять
 - непонимание порождает тревогу;
 - говорите о своих эмоциях и чувствах;
 - не предъявляйте высоких требований к ребенку, ваши ожидания не должны подрывать его самооценку, давать пищу для сомнений в своих силах;
- старайтесь всячески убеждать ребенка в своей безграничной и безусловной любви - демонстрируйте это, говорите, однако не "душите" этим

чувством, оно не должно вызывать у него смущения или ощущения, что таким образом вы готовы взять на себя и всю ответственность;

- отмечайте его успехи, делитесь ими со всеми членами семьи;
- избегайте употребления слов, унижающих достоинство;
- не заставляйте малыша насильно извиняться за проступки, это должно быть не механическое действие "по шаблону", попросите его объяснить их причину (!), деликатно объясните, что чувствуете сами в связи с этим и почему;

- сведите к минимуму число замечаний;
- не пугайте невыполнимыми наказаниями;
- чаще прибегайте к тактильному контакту, объятиям – это помогает снизить как эмоциональное напряжение, так и мышечное;

- оба родителя должны быть единомышленными и последовательными в вопросах воспитания;

- совместно выполняйте упражнения на релаксацию. Малышам трудно понять - что значит расслабиться. Предложите представить приятное место, например дачу летом, расскажите друг другу о своих ощущениях – как там хорошо, как светит солнце, жужжат пчелы и т.д. Особенно эффективно перед сном;

- тревожные дети, как правило, скрытны, старайтесь деликатно выяснять причины страхов и тревог;

- ненавязчиво и аккуратно интересуйтесь всем, что происходит в жизни вашего ребенка;

- по возможности сведите к минимуму количество стрессовых ситуаций, но не перестарайтесь – ребенок должен учиться справляться с трудностями – сперва с вашей помощью, затем самостоятельно (тут стоит упомянуть о пользе овладения навыкам саморегуляции);

- предлагайте ребенку свою помощь, но не делайте за него;

- в случае невозможности избежать серьезного стресса, заранее готовьте малыша к этой ситуации;

- делитесь своими детскими воспоминаниями – в том числе страхами, рассказывайте и об актуальных проблемах, волнениях;

- показывайте ребенку разницу в его достижениях – сравнивайте прошлые успехи с настоящими, отмечая его старание и усердие.

Если вдруг Вы наблюдаете признаки тревоги у своего ребенка и не знаете, что делать, то всегда можно обратиться за помощью к школьному психологу.