КАК РОДИТЕЛЮ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В ТРЕВОГЕ…

Спикер: Дергачёва Евгения Владимировна, к.психол.н., клинический психолог., руководитель Службы «Центр поддержки семьиТГПУ» , г.Томск

Тревога - это эпизодические проявления беспокойства и волнения. Физиологическими признаками тревоги являются учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах. Существуют также поведенческие признаки проявления тревоги: ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, теребить волосы, крутить в руках разные предметы

Тревожность — это склонность человека к переживанию состояния тревоги. Тревожный человек испытывает беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают. Чаще всего тревожность человека связана с ожиданием социальных последствий его успеха или неудачи.

Тревожное состояние - показатель слабости нервной системы, хаотичности нервных процессов (Н.Д. Левитов)

ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ

1. Факторы семейного воспитания, прежде всего взаимоотношения «мать-ребенок», фактор «несоответствия детей престижным устремлениям родителей»
2. Успешность ребенка в школе (субъективное восприятие ребенком его успеваемости). Проблема успеваемости тесно связана с тем, как складываются отношения школьника с педагогами.
3. Взаимоотношения со сверстниками
4. Внутренний конфликт, связанный с самооценкой, «Я-концепцией»
5. Противоречивые требования, предъявляемые родителями, либо родителями и школой (детским садом).
6. Неадекватные требования (чаще всего завышенными).
7. Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение
8. Отдаление родителей.
9. Проявление недоверия
10. Активное подавление
11. Соперничество в семье
12. Тревожность способна передаваться ребёнку от взрослых
13. Тревожность может возникнуть в результате сильного стресса, а также выступать в качестве одного из проявлений невроза или другого психического расстройства.

Как помочь в состоянии тревоги:

1.Повышение самооценки. 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.

2. *Обучение детей умению управлять своим поведением.* Желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы.

3. *Снятие мышечного напряжения*

4. Полезно снизить количество замечаний

5. Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: («Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!»)

6. Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

7. Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.

7. Прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе

8. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.

9. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

10. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

11. Готовьте ребенка к важным событиям заранее.

12. Учите ребенка адекватно оценивать результат своей работы, не реагировать на критику слишком остро.

13. Станьте ресурсным родителем.

Как стать ресурсным родителем?

1. Поговорить с самим собой на эту тему. Что самого пугает, с чем сложно иметь дело, про что самому трудно говорить.
2. Хорошо идти к ребенку в спокойном, рефлексивном и осознанном состоянии, когда тебе есть что сказать и ты понимаешь, каким словами.
3. Есть длинные сценарии, устремленные в будущее из прошлого. Мы видим себя сейчас в такой-то точке этого сценария и намереваемся двигаться в другую дальнюю точку.

Попытки следовать этим длинным сценариям сейчас могут быть неуспешными. В ситуации неопределенности и усложнения обстоятельств нам нужно сосредоточиться на коротких циклах: мы действуем — и смотрим, какое влияние оказывает это действие, а затем анализируем, подходит оно нам или нет. Так мы можем породить новые сценарии.

«Хорошо, сейчас планирование на год не работает, попробуем по-другому, когда есть план условно на неделю. Он вполне реализуемый, я вижу, как я двигаюсь по этому плану, и поддерживаю свое ощущение, что я на него влияю. Я определяю свою жизнь в тех пределах, в которых это возможно».

«Наша способность создавать хотя бы небольшую определенность в периоды неопределенности — очень важное умение».

4. Как мы можем создать ребенку «определенность в неопределенности:

- ✓ ритуалы, точки совместного спокойного пребывания, когда мы играем и сохраняется порядок
- ✓ родителю важно не бояться услышать то, что скажет ребенок. Нужно просто побыть с ним
- ✓ дыхательные техники, техники релаксации:

«Дыхание по квадрату». Для этого в момент тревоги вам нужно представить перед собой квадрат. На четыре счёта сделайте вдох – как будто движетесь по этому квадрату, поднимаетесь из левого нижнего угла квадрата вверх. Затем под тот же счёт задержите дыхание, продолжая мысленное движение по квадрату. Потом, продолжая считать от одного до четырёх, выдохните и опять сделайте паузу ещё на четыре счёта. Такое упражнение можно продолжать в любом удобном для вас темпе, пока вы постепенно не успокоитесь.

«Дыхание на счёт». Пока вы считаете до пяти, ребёнок делает глубокий вдох. Объясните ему, что в этот момент он должен почувствовать, как поток воздуха опускается в тело и «разворачивается вокруг пупка». А затем под тот же счёт ребёнок медленно выдыхает – выпускает из себя этот поток воздуха. Также на два счёта он может задержать дыхание.

Правило «трёх точек опоры». Часто его используют скалолазы при перемещении по опасному склону. Но оно очень хорошо помогает психологически успокоиться. В момент тревоги вы должны почувствовать, что у вас есть три точки опоры. Например, обе ваши ноги стоят на земле, а рукой вы касаетесь стола.

ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

8-800-2000-122