

# ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ

## «Если Ваш ребенок очень тревожный»

### Жила была девочка

Жила была девочка. У девочки, как и полагается, была мама. Мама была строгая и правильная. Она всегда знала, как для девочки лучше, а главное, она защищала девочку от всей ужасов мира, которые подстерегали на каждом углу!

Кругом кишели микробы, бродили блохастые кошки и лишайные собаки, ужасно воспитанные дети могли толкнуть, или обсыпать песком, безумные старухи угостить залежалой конфетой, а уж страшные дядьки...даже думать не хочется!

Поэтому девочка всегда ходила с мамой за ручку, тщательно мыла овощи перед едой, и не тащила домой котят с улицы.

Девочка никогда не перечила маме. Ведь мама лучше знает! И, еще у нее был страх. Вот папа не слушался маму, и его выгнали...девочка очень боялась, что мама на нее тоже рассердится и выгонит.

Поэтому она очень старалась быть хорошей, что бы мама была ей довольна. Мама девочку лишней раз не хвалила, что бы ни испортить. Хотя девочка очень-очень старалась и была круглой отличницей.

И, вот, девочка выросла. Она все так же боится микробов, и поэтому дома у нее стерильная чистота. Завести дома животное ей и в голову не приходит, потому что от них одна грязь и болезни, друзей у нее нет, потому что это не подходящая компания... Она все еще ждет, когда же мама будет ей довольна, ведь она так старается!



Почему же у детей, подростков и взрослых людей появляется тревожность, вплоть до клинического уровня (генерализованное тревожное расстройство)? Мы не будем углубляться в психиатрию и психотерапию, но ... «врага» надо знать в лицо, чтобы у нас были счастливые и здоровые дети.

Если бы только строгость и правильность мам, о которых написано выше, то проблема бы решалась довольно просто. К сожалению, причина не одна. По мнению известных исследователей и авторов книги "Эмоциональная устойчивость школьника" Б.И. Кочубея и Е.В. Новиковой причиной тревожности является наличие внутриличностного конфликта

у ребенка. 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).

Причин, конечно, много... и если покопаться в своей семье, хоть одну да можно найти. Поэтому немного теории и на что нужно обратить внимание в первую очередь...

**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.


### АНКЕТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ РЕБЕНКА

(по Лаврентьевой Г.П., Титаренко Т.М.)

**Инструкция:** Ответьте, пожалуйста, на определенные утверждения либо «да», либо «нет».

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения задания очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о возможных неприятностях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что снятся страшные сны.
9. Руки обычно холодные и влажные.
10. 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 сдерживать слезы.
17. Плохо переносит ожидания.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

 Суммируйте количество ответов «да», чтобы получить общий балл тревожности.  
Высокая тревожность - 15 – 20 баллов.  
Средняя - 7 – 17 баллов.  
Низкая – 1 – 6 баллов.

Важно отметить, что работа с тревожными детьми и подростками вопрос не двух-трех встреч, она требует продолжительного времени и активного и сознательного включения в этот процесс родителей (если не сказать - коррекцию процесса воспитания в принципе). Основными направлениями в работе с тревожными детьми и подростками являются:

1. работа по повышению и стабилизации самооценки;
2. обучение навыкам саморегуляции;
3. снятие мышечного напряжения.

Отмечу, что в своей практике (думаю, многие коллеги меня поддержат) вижу особую эффективность в работе с такими детками методов арт-терапии (от рисуночных методик до сказкотерапии) с элементами телесно-ориентированной терапии. Комбинация этих методов позволяет прорабатывать как эмоциональное, так и физическое напряжение, научить регуляции эмоционального и физического состояния.

#### **Рекомендации родителям тревожных детей:**

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: папу лучше слушай!")
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается, что –либо, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость, и он не чувствовал себя ущемленным.
6. По возможности **контролировать свои реакции** на различные жизненные обстоятельства. Учить только необходимым мерам безопасности. Не представлять

ребенку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу подстерегают несчастья.

7. **Не превращать жизнь ребенка в постоянную борьбу за достижения.** Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он ваш. Постоянные опасения, тревога не помогут, а скорее помешают ему добиться чего-то значительного в жизни.

8. Иногда дети не говорят прямо о своих тревожных ощущениях. Они шумно ведут себя, стараются привлечь внимание детей и взрослых клоунскими или хулиганскими выходками. Им необходимо **понимание и сочувствие**, а достигают они своим поведением прямо противоположного результата.

9. Некоторые дети рассказывают **фантастические, вымышленные истории** о самом себе. Или постоянно просят помощи взрослых, пытаются занять их исключительно своей особой. Другие проявляют чрезмерное дружелюбие ко взрослым, слишком озабочены тем, чтобы завоевать одобрение и симпатии окружающих. Со всеми всегда соглашаются. Иногда взрослых устраивает последний вариант поведения — старание ребенка заслужить признание окружающих. Но ведь эта эмоциональная зависимость может сохраниться и когда ребенок вырастет.

10. Такому ребенку очень **полезно посещать групповые психо-коррекционные занятия** — после консультации с психологом. Тема детской тревожности достаточно разработана в психологии, и обычно эффект от таких занятий ощутимый.

### **Как помочь ребенку преодолеть тревожность**

- **Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т. д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если его проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение, увидеть положительные стороны.**
- Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.е. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.
- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- Через придуманную ролевую игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.
- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.
- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках.
- Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось...»

- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...
- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т. д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т. е. телесного контакта.

Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании творческого мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Творчество — состояние спокойного человека.

**У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.**

И последнее... немного терапии для Вас, уважаемые родители, чтобы быть примером уверенного и счастливого человека, хотя бы для своего ребенка!



### **Как совладать с паникой и страхом в экстренной ситуации?**

Бывают ситуации, когда эмоции нужно обуздать срочно, вот прямо сейчас!

Рассказываю о двух простых и эффективных приемах, которые пригодятся всем людям, кому нужно срочно успокоиться.

Пригодится как для собственного применения, так и для Ваших детей, можете научить 🙌

Прежде всего Вам очень важно знать, что у Вас ЕСТЬ ВРЕМЯ. Даже в самой сложной ситуации у Вас есть минута и ее достаточно! Позвольте себе ею воспользоваться.

Во время этой минуты вы можете отгородиться от мира и остаться наедине с собой,

своими ощущениями.

**В ЧЕМ СМЫСЛ?** Когда Вы в дезадаптации - испытываете сильные неконтролируемые эмоции, растеряны, взвинчены, в ступоре и т.д., Вам важно вернуть самоконтроль - сконцентрироваться и успокоиться, то есть снизить уровень напряжения до необходимого, то есть расслабиться.

И когда Вы осознали, что у Вас для этого есть время, можно переходить к упражнениям :

◆ Абстрагирование, концентрация, фокус. Упражнение "Инвентаризация". Оглянитесь вокруг и скажите вслух: я могу найти все предметы жёлтого (цвет любой) цвета. И произносите вслух: я вижу ручку жёлтого цвета, виду шарф жёлтого цвета... и так далее.

◆ Расслабление, самоконтроль, фокус. Положите руку на живот (можно закрыть глаза) сделайте глубокий вдох носом. Почувствуйте, как приподнимается грудная клетка, потом живот. Затем выдыхайте ртом, постарайтесь сделать медленно, словно выпускает пар. Почувствуйте, что Вы можете дышать и ощущать, регулировать свое дыхание.

Снова вдохните, медленно, спокойно, чувствуя животом и рукой на животе, как Вас наполняет воздух и спокойствие. А с выдохом, спокойно и удобно, Вас покидает напряжение (страх, тревога и т.д.), Вы выдыхаете его. Позвольте этому процессу - вдоху и выдоху - стать спокойным, естественным. Просто наблюдайте за ним, ощущайте. У Вас есть для этого время!!!

И вскоре Вы заметите, что Вам стало значительно лучше. Пусть это продолжается дальше!

**Если появились вопросы - задавайте, с удовольствием отвечу.**

**Успехов!**

**Педагог – психолог: Гнездилова Т.В.**