

Лекция для родителей

«Взаимодействие с тревожными детьми»

Необходимо различать понятия «тревожность» и «тревога». Тревога – это эмоциональное переживание, комплекс эмоциональных, когнитивных, поведенческих реакций, возникающих при воздействии стрессоров: определенных ситуаций, межличностных контактов, внутренних сигналов организма, прошлого опыта. Тревожность – периодическое или постоянное чувство тревоги, психическая особенность, устойчивое свойство человека, характерная для него черта, заключается в склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе таких, которые к этому не располагают. Распространенность патологической тревожности в составе аффективных расстройств среди детей и подростков составляет 2%. Менее выраженные устойчивые симптомы определяются примерно у 40-60% дошкольников и школьников. До 12 лет патология чаще диагностируется у мальчиков, в последующем – у девочек.

Как же определить, что уровень тревожности у вашего ребёнка вышел за пределы нормы и перешел в тревожное расстройство психики?

Нормальная тревога - это эпизодические проявления страха. Они всегда вызваны конкретными обстоятельствами. Повышенная тревожность, напротив - клинически устойчивое состояние. Оно присутствует в «фоновом режиме». Другими словами, любой ребёнок может внезапно развлечься, если попросить выступить перед незнакомой публикой, но в большинстве жизненных ситуаций он будет спокоен и радостен. Ребёнок с повышенной тревожностью, редко может расслабиться и испытывает беспокойство почти постоянно: оставаясь в одиночестве, отправляясь на шумный праздник, при ответе незнакомому человеку.

Родители могут обратить внимание на то, есть ли в **поведении ребенка следующие признаки:**

- постоянное беспокойство;
- трудность или невозможность сконцентрировать внимание на чем-либо;
- мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);
- восприятие окружающего мира как заключающего в себе угрозу и опасность;
- развитие психосоматических заболеваний;
- неустойчивость поведения;
- нервозность и раздражительность, появляющиеся при ошибках;
- нарушение сна.

Если хотя бы один из перечисленных признаков постоянно проявляется в поведении ребенка, то можно предположить, что он тревожен.

Причины повышенного уровня детской тревожности:

- излишняя опека (большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание);
- отвержение, непринятие ребенка, особенно матерью;

- завышенные требования, с которыми ребенок не в силах справиться;
- противоречивость требований взрослого;
- несформированность бытовых навыков;
- резкое изменение условий жизни.

Этиология тревожности

1. Предпосылкой тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность). Однако не все дети с повышенной чувствительностью становятся тревожными. И вот здесь кроется важная причина – нарушение детско-родительских отношений. Чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание – все это приводит к тому, что ребенок теряет уверенность в себе, в своих силах, постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что-то не так – испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерастти в стабильное личностное образование – тревожность.

2. Усилинию в ребенке тревожности могут способствовать завышенные требования со стороны родителей и педагогов, провоцирующие ситуацию хронической неуспешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает чувство беспокойства, которое легко перерастает в тревожность.

3. Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - частые упреки, вызывающие чувство вины. В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями.

4. Существует зависимость между количеством страхов, испытываемых детьми и родителями (особенно матерями). В большинстве случаев страхи ребенка были присущи матери в детстве или проявляются в реальный момент времени. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих ей о ее собственных страхах.

Действительно, многие специалисты единодушны во мнении, что основная причина детских тревожных расстройств - это тревожность взрослых, которые окружают ребёнка. То есть, высокая тревожность родителей передаётся их детям. При этом речь идёт не о генетической предрасположенности (исследования близнецовых пар доказали, что наследуемость тревожных расстройств невелика), а о методах воспитания.

Причислим условные портреты родителей, которые, действуя из самых лучших побуждений, могут сформировать повышенную тревожность у своего ребёнка.

Наседки

Стремясь уберечь ребенка от любых угроз, они буквально боятся отпустить его руку или выпустить из поля зрения. При каждом чихе мчатся в больницу, требуя детального исследования всего организма. Часами сидят вместе с ним над домашними заданиями, когда ему остаётся лишь аккуратно записывать чужие решения. В результате подобной гиперопеки ребёнок чувствует беззащитность перед миром и неспособность добиться успеха собственными силами.

Проектёры

Встречаются двух видов. Одни не удовлетворены своим жизненным результатом и хотят, чтобы ребенок воплотил их мечты. Другие, наоборот - добились высокого положения в обществе и не желают, чтобы их «позорил» отпрыск «неудачник». Главное,

что их объединяет - это желание добиться некого идеала. К сожалению, он редко доступен ребёнку. В итоге малыш постоянно боится обмануть ожидания родителей и, соответственно, потерять их любовь.

Сpartанцы

Воспитанные в авторитарных семьях, эти родители убеждены, что именно такой подход помог им сформировать характер и волю. Поэтому они передают «эстафету поколений» и воспитывают своего ребёнка по принципу «так закалялась сталь». То есть, попросту игнорируют или высмеивают любые страхи или неудачи малыша. В итоге он начинает считать себя хуже других и, чем ниже падает его самооценка - тем выше становится тревожность.

Разумеется, реальные папы и мамы сложнее, чем упрощенные типы! Их методы воспитания - сложная «смесь» индивидуальных убеждений, привычек и темпераментов. Кроме того, на детей влияют не только родители, но и другие взрослые из близкого окружения ребёнка, начиная от бабушек и дедушек, и заканчивая воспитателями и преподавателями. Поэтому авторы книги «Эмоциональная устойчивость школьника» Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова предложили дополнительную типологию. Они выделили три **вида требований, которые становятся причиной внутреннего психологического конфликта и провоцируют повышенную тревожность ребёнка:**

- Противоречивые требования, когда между собой не совпадают либо требования папы и мамы, либо требования родителей и учителей. Например, мама запрещает учиться с простудой, а учитель наказывает за пропуски.
- Неадекватные (занесенные) требования. Например, ребёнок прочный «хорошист», а родители требуют, чтобы он непременно стал лучшим учеником в классе.
- Негативные требования, которые унижают ребёнка и подчёркивают его зависимость от взрослых. Например, папа требует «сейчас же перестань реветь или я буду брать в поход только твоего брата».

Тревожность развивается ближе к 7-8 годам при большом количестве неразрешимых, идущих из более раннего возраста страхов. И если вначале главным источником тревог является семья, то в дальнейшем ее роль значительно уменьшается, но вдвое возрастает роль школы.

Последствия тревожности

Тревожность – пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется преисполненной угроз и опасностей. Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страх, то могут развиваться невротические черты, например, неуверенность в себе. Неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, несамостоятельный, нередко инфантилен, повышенено внушаем. Такие дети нередко мнительны, что порождает недоверие к окружающим. Поэтому тревожность способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, которая направлена на других, или выражаящейся в отказе от общения.

Тревожность проводит уход в мир фантазий, который уводит ребенка от его реальных перспектив развития. Т.е. фантазии являются не конструктивным инструментом, влияющим на реальность, а наоборот уводят ребенка от желания воплощать свои мечты в жизнь, т.к. тревожные дети мечтают вовсе не о том, к чему действительно лежит у них душа.

Высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного мышления, т.е. креативного, творческого.

Способы и средства оказания помощи

Тревожного ребенка необходимо научить управлять своим поведением. Как правило, эти дети не сообщают о своих проблемах открыто, иногда даже скрывают их. Поэтому, если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться. В данном случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. Можно поговорить с ним о его чувствах и переживаниях, которые он испытывал в волнующих его ситуациях. Желательно, чтобы ребенок сказал вслух о том, чего он боится.

Тревожному ребенку очень трудно расслабиться. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, массаж, игры с песком, водой, различные техники рисования красками. Так как родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.

Профессиональная психологическая помощь осуществляется в трех направлениях:

- **Повышение самооценки.** Адекватная самооценка – фундамент уверенности, гармоничной личности. Тревожные дети посещают групповые встречи, им предоставляется возможность в «щадящих» условиях проявить себя. Выполняются упражнения на похвалу, поддержку, благодарность. Для наглядности достижений заводится дневник самоотчета. Проводятся, обсуждаются способы внутрисемейного взаимодействия.
- **Устранение напряжения.** С подростками отрабатываются навыки релаксации, дыхательные техники, выполняется коррекция ошибочных суждений, вызывающих напряжение. У детей младшего возраста снятие напряжения осуществляется через телесный контакт – объятия, поглаживания, массаж. Второй способ – творческие занятия: рисование, лепка, создание, обыгрывание сказок.
- **Самоконтроль.** Скованность, стеснительность тревожных детей – проявления сверхконтроля. Через сказкотерапию, организованную ролевую игру ребенок научается выражать свои эмоции (страх, беспокойство), осознавать, принимать их.

Если вы заметили признаки тревожности вашего ребенка, приложите максимум усилий, чтобы скорректировать своё поведение.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как общаться с тревожным ребенком

- Чаще обращайтесь к ребёнку по имени и поддерживайте визуальный контакт при разговоре.
- Увеличьте количество тактильных контактов. Ласковые прикосновения помогают вернуть доверие к миру.
- Чаще и, желательно, публично (например, за семейным ужином) отмечайте его успехи. Помните, что повод для похвалы всегда найдётся. Достаточно замечать мелочи, которые удается вашему ребёнку лучше, чем вчера. Но, ребенок должен знать, за что вы его хвалите.

- Устраивайте домашние праздники и приглашайте на них одноклассников. Даже ваше присутствие в другой комнате, благотворно скажется на тревожном ребёнке. Он будет чувствовать себя увереннее, чем в полном одиночестве на школьной перемене, и это постепенно изменит о нём мнение сверстников. Поверьте, это крайне важно для него, даже если он не признаётся.
- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте без всяких причин то, что разрешалось раньше.
- Добивайтесь единодушия в требованиях с вашим супругом (супругой) и другими взрослыми, которые составляют ближайшее окружение вашего ребёнка.
- Показывайте пример позитивных ожиданий от будущего и демонстрируйте уверенное поведение.
- Обсуждайте с ребёнком трудности в обучении и общении, совместно вырабатывайте стратегию движения к успеху.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. («Слушай только меня! Твои друзья ничего не понимают!»)
- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Доверяйте ребенку, быть с ним честным и принимать таким, какой он есть – очень важно!
- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Не требуйте извинений за любой проступок. Иногда полезнее, чтобы ребёнок честно объяснил его причину.
- Не торопите и дайте ребёнку время привыкнуть к новой ситуации и людям.
- Учитывайте возможности ребенка. Если ему с трудом дается какой-либо предмет – лучше лишний раз помочь и оказать поддержку. При достижении даже малейших успехов не забывайте похвалить.

Важно! Если вы не в силах выдерживать нужную линию поведения, то обратитесь за помощью к профессиональному психологу. Необходимо разбираться с «призраками» собственного детства.

Уважаемые родители, если вас беспокоят изменения в поведении ребенка, вы можете обратиться за помощью к специалистам БУ ХМАО-Югры «Ханты-Мансийская клиническая психоневрологическая больница» г. Ханты-Мансийска, ул. Гагарина 106.

Регистратура	8(3467)393-260
Медицинский психолог	393-253, 393-264, 393-251, 393-239
Детский психиатр	8(3467)393-313
Подростковый психиатр	8(3467)393-343

Также предлагаем ознакомиться с дополнительными рекламно-информационными материалами, перейдя по ссылке https://youtu.be/a_s1cCbU7rE, а также на сайте Телефона доверия <https://telefon-doveria.ru>