

Коррекция тревожности у ребенка — с чего начать?

И вот встает вопрос: “Что делать, если у моего сына или дочери оказалась высокая тревожность?”

Конечно, оставить все так, как есть и надеяться, что “пройдет само собой” – не стоит. Маленькому ребенку гораздо тяжелее справиться со своей тревогой, и если вы сами ему не поможете скорректировать эти негативные чувства, они будут постепенно накапливаться, что в итоге приведет к нервному срыву или хроническому стрессу.

Прежде чем мы перейдем к коррекционной работе по снятию тревожности, нужно учесть две важные вещи. Во-первых, **тревожность** не снимается в один миг или в течение дня – на это уходит достаточно много времени, поскольку тут задействованы **отношения между родителями и ребенком**. Во-вторых, довольно часто родители, сами того не сознавая, своими действиями, поступками и отношением развивают в ребенке тревожность.

Поэтому, прежде чем бросаться “корректировать” свое чадо, подумайте:

Предъявляете ли вы ему невыполнимые требования?

Часто ли критикуете его в присутствии других людей и наедине?

Бывает ли, что вы обзываете его обидными прозвищами?

Как много замечаний и одергиваний получает ваш ребенок в течение дня?

Последовательны ли вы в поощрении и наказании?

Характерна ли для вас самих повышенная тревожность?

От того, насколько готовы вы сами меняться, будет зависеть окончательный успех. Ответив себе на вышеприведенные вопросы, вы поймете, что нужно в себе поменять, чтобы дальнейшая коррекционная работа с ребенком прошла успешно.

Нашу **программу по коррекции тревожности** мы проведем в трех направлениях, попутно ответив на три основных вопроса:

Как повысить веру ребенка в свои силы?

Как ребенку управлять собой в сложных жизненных ситуациях?

Что нужно для снятия мышечного напряжения?

Просто так, за короткое время повысить уверенность ребенка в своих силах и возможностях вряд ли реально. Зато **постоянная работа** в этом русле приносит замечательные результаты – дети становятся более решительными, раскрепощенными и непосредственными.

4 способа повысить веру ребенка в свои силы

Чтобы ваш ребенок не страдал от заниженной самооценки, страхов, неуверенности в своих возможностях, ниже я предлагаю 4 практические рекомендации:

- **Обращайтесь к нему по имени**, если он еще маленький – можно называть ласковыми именами, которые ему очень нравятся (Леночка, Мариночка, Ксюша, Олежек, Валерик, Павлуша, Зайка, Кисонька, и т.д.).
- **Устанавливайте с ребенком доверительные отношения**. Помните: если сейчас он тянется к вам в надежде найти понимание, увидеть интерес к нему в ваших глазах, а вы проигнорировали все это – ему остается только замкнуться в себе или же восполнить эту потребность в другом месте, зачастую не в самом хорошем...
- **Искренне принимайте участие в его играх, не ссылайтесь на занятость** – ваш ребенок по достоинству оценит это. Многие мамы и папы замечали, что ребенку с 1,5 года до 4 лет не хочется играть одному длительное время без взрослых. Лимит – 15-25 мин, затем начинается хныканье, приставание и привлечение внимания к себе. Дело в том, что в этом возрасте у него это

жизненно важная потребность – играть вместе со взрослым. Поэтому дайте малышу возможность поиграть с близким для него человеком – мамой, папой, бабушкой или дедушкой. Если у ребенка есть старшие братья и сестры – это замечательно! Как правило, он с удовольствием с ними участвует, особенно, когда разница в возрасте не такая уж большая, до 5 лет.

- **Чаще хвалите малыша за любые успехи и достижения** не только наедине с ним, но и в присутствии других членов семьи, других детей и взрослых, ободрите в случае неудач. Ни в коем случае не высмеивайте: “Эх ты, Хрюша”, не поддавайтесь панике: “Что ты наделал своими кривыми руками?!”, не унижайте перед другими детьми: “Бестолочь, из тебя ничего путного не выйдет!”, не сравнивайте своего карапуза с его сверстниками не в его пользу: “Вот смотри, как Миша умеет, а ты... ну в кого такой пошел, бездарь...”. Запомните – слово легко выпалить, но оно прочно отложится в сознании ребенка и, получив добрую порцию упрека, он будет сомневаться в своих силах и возможностях. И вы, желая подстегнуть самолюбие карапуза, чтобы добиться стремления делать все хорошо – получите совершенно обратный эффект.

Однако, хвалить тоже надо уметь – **без повода похвала превращается в пустой треп**, становится неискренней и никакой смысловой нагрузки для адресата не несет. Поэтому прежде чем сказать, подумайте, как ребенок воспримет ваши слова, будет ли данная похвала ему приятной и поможет ли она ему с уверенностью двигаться дальше.

Как ребенку управлять собой в сложных жизненных ситуациях?

Наверно каждый из вас может вспомнить из своей жизни несколько примеров ситуаций, в которых вы выглядели глупо как в собственных глазах, так и в глазах окружающих. Часто робость мешала добиться поставленной цели, именно она не давала возможности быть самим собой в общении с друзьями и с незнакомыми людьми. Благодаря робости множество прекрасных идей и творческих замыслов оказываются погребенными на многие годы.

Откуда возникает эта робость? От тревоги... Внутренней, порой не осознанной или же умело спрятанной в глубине души.

Нередко взрослые не понимают тревожных детей, потому что не могут добиться вразумительного объяснения их робкому поведению. Стараясь выпытать у своих чад сердитым, а то и грозным тоном, в чем, собственно говоря, дело, они усугубляют и без того непростую ситуацию. Причина же на самом деле проста: **для тревожного ребенка открыто признаться в своей робости, в своих страхах – задача порой непосильная**. Ведь он не хочет казаться никчемным, слабым, а то и неудачником. И он молчит или отнекивается, что, мол, все в порядке.

Однако здесь крайне важно озвучить свои переживания, их нельзя держать глубоко внутри себя. Что же нужно для этого сделать?

Для дошкольников хорошо будет наедине с мамой (при условии, что налажены доверительные отношения) в непринужденной обстановке “посекретничать” – поделиться своими чувствами:

- **возьмите какую-нибудь ситуацию**, хорошо знакомую ребенку, рассмотрите ее со всех сторон. Выскажите не свое категоричное суждение, а то, какие ваши ощущения она вызвала. Спросите, что думает ребенок по этому поводу. Старайтесь построить беседу так, чтобы он активно участвовал и поощряйте его попытки высказаться.
- **подберите сюжет из любимых книжек**, представьте себя на месте героев и попросите своего малыша сделать то же самое. Хорошо помогут пантомимы – беззвучные изображения собой различных животных (трусливый заяц, быстрая

белочка, флегматичный или спокойный мишка, сердитая пчела, важный слон). Вы оба получите море веселья и смеха. А это как раз поможет снять напряжение и “примерить” на себя различные роли.

- **обыграйте проблемную ситуацию с участием игрушек** (кукол, мишек, зайчиков и т.д.). Чтобы они участвовали в диалоге между собой. Пусть ребенок придумает им реплики (сюжетно-ролевая игра).
- рисунок хорошо помогает бороться со страхами. **Предложите ребенку нарисовать страх** и, когда все будет готово – пусть он порвет свое произведение на мелкие-мелкие кусочки. Все! Страх больше нет. Данную методику можно повторить несколько раз, прорабатывая различные фобии. Не забудьте вселить уверенность в него, что отныне с этим неприятным чувством покончено.
- перед каким-нибудь тревожащим ребенка событием (поход в поликлинику, участие в выступлении в детском саду, знакомство с новым классом и т.п.) **предложите ему “прорепетировать” ситуацию**. Например, он боится публики – пусть рассказывает стихотворение не только вам, но и папе, бабушке, дедушке по отдельности, затем в кругу семьи, затем в группе в вашем присутствии. Отработанная схема поведения поможет ему почувствовать себя увереннее. Если стесняется подходить к сверстникам для знакомства или игр – опять же вам поможет домашняя тренировка. Представьте оба, что вы погодки и начните обмен приветствиями. Сначала ваш ребенок “знакомится” с “робким” собеседником (т.е. с вами), затем с “дружелюбным”, потом с “самоуверенным”, и наконец, с “гордецом”. Ваша задача – оказаться в соответствующей роли и придумать те реплики, которые с большей вероятностью выскажут его собеседники в реальной жизни.

Небольшая тренировка и отработка навыков коммуникации в спокойной обстановке поможет не растеряться в общении с людьми в обычных ситуациях. От вас потребуется терпение и безграничная вера в вашего ребенка. Помните: детки тонко улавливают настрой своих родителей и если они слышат одно, а чувствуют, что на них вами поставлен жирный крест – не удивляйтесь обратным результатам.

Каким бы не был ваш ребенок, тихоней или весельчаком — любите его и принимайте его самого, какой он есть. И тогда многие проблемы решатся без скрипа и трений.