

Во что играть с тревожными детьми?



Тревожность — это довольно устойчивая индивидуальная психологическая особенность, которая состоит в повышенной склонности человека испытывать беспокойство по самым разным поводам (или вовсе без них). Тревожность нужно отличать от тревоги и страха.

Если ваш ребенок иногда испытывает беспокойство в каких-то ситуациях, например перед публичным выступлением или проверочной работой, а иногда в тех же обстоятельствах остается достаточно спокойным, то мы можем говорить о тревоге, но не о тревожности.

Тревожность — устойчивое свойство, и можно сделать вывод, что оно характерно для вашего ребенка, если он проявляет тревогу часто и в самых разных ситуациях: при знакомстве с новыми людьми, отвечая у доски, выполняя домашнюю работу и др. При этом тревожные дети часто не могут объяснить, чего именно они опасаются. Если же они знают, чего боятся, то тогда мы говорим о страхе (у страха всегда есть объект — человек, животное, предмет или ситуация). Естественно, что и у тревожных детей могут быть страхи. Как помочь ребенку, которому его постоянная тревожность не дает комфортно себя чувствовать и развивать все свои задатки.

Ребенок, которого мы называем тревожным, как правило, обладает большинством из следующих характеристик:

- любое задание или новое событие вызывает у него беспокойство;
- во время выполнения заданий или при попытках овладеть своим волнением часто напряжен, скован (ощущается мышечное напряжение даже в области лица и шеи);
- беспокойно спит, жалуется на страшные сны;
- у него не нарушено внимание, но ему трудно сконцентрироваться на чем-либо, когда он волнуется;
- плохо переносит ситуации неопределенности или ожидания;
- не уверен в себе, своих силах, ожидает неудач в деятельности;

- старается скрывать свои проблемы и тревогу.

Когда родители смотрят на своего замечательного, любимого и способного ребенка, который изматывает себя и близких вечным беспокойством о чем-нибудь, для чего, казалось бы, вовсе нет причин, то часто испытывают досаду и задаются вопросом: "Ну почему он такой тревожный?" Ответить на этот вопрос однозначно вряд ли получится. Но мы можем рассмотреть основные факторы, которые способствуют появлению у ребенка тревожности.

Прежде всего, может играть роль наследственность: у тревожных родителей чаще вырастают тревожные дети. Причем это происходит не только за счет передачи генов, но и через подражание взрослым в семье, через принятие их образа мысли и поведения. Такие наблюдения, конечно, не новость (как известно, яблочко от яблоньки недалеко падает), но иногда родителям трудно увидеть этот механизм действия в своей семье. При этом факт, что вы не беспокоитесь при общении с незнакомыми людьми, а ваш ребенок от этого почти впадает в панику, вовсе не подтверждает отсутствия у вас тревожности и ее влияния на ребенка. Возможно, вы тревожитесь по другим поводам. Кроме того, не забывайте, что на вашего сына или дочь может оказывать воздействие ваша тревога "за него", за то, как он справится с какой-то ситуацией. Так что будет полезно заняться самоанализом и постараться понять, часто ли вы сами чувствуете тревогу за себя или близких, как проявляете ее, и как это может влиять на ребенка.

Второй главной причиной тревожности у детей является обстановка в семье, чаще всего нарушение отношений с родителями. Так, в случае если родитель придерживается стиля воспитания, который можно образно назвать "диктатура", или предъявляет к ребенку завышенные требования ("Ты должен учиться только на пятерки"), то велика вероятность, что, пытаясь соответствовать папиным и маминым ожиданиям и предвосхищая их недовольство, малыш станет очень тревожным. Аналогично могут воздействовать и конфликтная атмосфера в семье (если супругиссорятся между собой), и неудовлетворенность взрослых в семье своим уровнем дохода, работой, образом жизни.

Почти у всех детей вызывает резкое повышение тревожности развод родителей. Особенно травматично протекает этот период для тревожного ребенка, если взрослые не могут договориться между собой.

Тревожность (и другие проблемные черты) возникнет у детей в семьях, где нет согласия между взрослыми по вопросам воспитания или их действия спонтанны и непоследовательны.

Тревожность может возникать, если за короткий промежуток жизни ребенка произошло много перемен, к которым ему приходится адаптироваться. Так, если сложить вместе переезд в другой город, замену бабушки няней, выход мамы на работу и начало обучения в первом классе, то результатом такой может стать повышенная тревожность даже у вполне спокойного и эмоционально устойчивого ребенка.

И наконец, тревожность может сопровождать какие-то серьезные эмоциональные расстройства, физические или психические заболевания. Если у вас есть основания подозревать возможность такой причины, то лучше проконсультируйтесь у специалистов (терапевта, невропатолога, психиатра и пр.).

Если мы будем внимательны и честны перед собой в анализе описанных здесь причин возникновения тревожности у детей, то это поможет вам найти такие факторы в вашем поведении, жизни семьи или в особенностях отношений ребенка в школе, которые влияют именно на ваших сына или дочь.

Если удалось найти такой источник, то ваши действия, призванные улучшить жизнь тревожного ребенка, будут вестись в двух направлениях: работа с самим ребенком и с его окружением. Это наиболее правильный, целостный подход к данной проблеме. С одной ее частью — изменением поведения взрослых в окружении ребенка — вам придется справляться, опираясь на свою интуицию и здравый смысл, так как вариантов решения этого вопроса может быть множество (столько же, сколько неблагоприятных факторов). А вторая часть — работа с самим тревожным ребенком — схожа при коррекции разных детей и имеет свои закономерности. Поэтому ее мы опишем подробно.

Как и при работе над другими детскими проблемами, которые возникли не вчера и не вдруг, приготовьтесь к терпеливой систематической работе. Вести ее надо в трех направлениях:

1. повышать самооценку ребенка, внушать ему веру в свои способности;
2. учить ребенка снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку;
3. обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство.

Для реализации этих конкретных задач можно воспользоваться играми, описанными ниже. При их организации важно соблюдать некоторые правила, которые позволяют создать комфортную игровую обстановку для тревожного ребенка.

Правило 1. Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми, не приводите их в пример. Если вы хотите подчеркнуть динамику в работе ребенка над каким-то своим качеством, то лучше сравнивать его успехи с его же результатами вчера, неделю или месяц назад.

Правило 2. Избегайте соревновательных моментов в играх. Пусть лучше ребенок играет для собственного удовольствия и пользы, а не с целью выиграть. Также нежелательно ставить тревожному ребенку временные рамки выполнения задания или подгонять его. Этим вы вряд ли ускорите его действия, а вот уровень тревожности поднимете наверняка.

Правило 3. Вводите ребенка в новую игру осторожно, давая ему возможность спокойно ознакомиться с ней, понаблюдать за образцом действий (если таковые есть). Если вы ощущаете сопротивление ребенка, его нежелание участвовать в игре, ни в коем случае не настаивайте. Можно

заставить человека выполнить какие-то действия, но нельзя заставить играть по-настоящему! Так что в таких затруднительных случаях старайтесь проявить творческий подход, чтобы заинтересовать ребенка и снизить его беспокойство. Для этого изменяйте правила игры, учитывая особенности вашего сына или дочери, используйте наглядный материал, уже знакомый ребенку, начните играть с кем-то другим, показывая ребенку пример. Словом, действуйте по обстоятельствам.

"Солнышко"

Это отличная игра, которая позволяет получить от других "психологические поглаживания", столь необходимые каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным. Поэтому проводить ее нужно в обстановке доброжелательности, в окружении важных для ребенка людей. Идеально подходящий случай для этого — день рождения ребенка. Можно организовать эту игру, когда маленькие и большие гости наелись и готовы к общению и развлечениям.

Переключите их внимание на ребенка словами: "Посмотрите, что-то наш именинник совсем замерз. Давайте поиграем в игру "Солнышко" и согреем его все вместе!" Усадите всех гостей в круг (если не хватает стульев, можно встать или сесть на пол). В центре поставьте вашего ребенка. Каждому гостю раздайте по одному цветному карандашу. Объясните, что это лучик солнца. Его можно подарить озябшему с добрыми словами, сказав о том, что гостю нравится в имениннике, за что того можно уважать. Покажите пример сами, сказав одно предложение-комpliment своему ребенку и отдав ему лучик. Тот, кого согревают, должен не забыть сказать "спасибо", можно добавить "очень приятно", если ему что-то особенно радостно будет слышать. Дальше все гости по кругу говорят что-то хорошее и отдают ребенку свой карандаш. Во время этого ребенок поворачивается лицом к говорящему.

У присутствующих на празднике маленьких гостей тоже может возникнуть желание побывать в центре внимания. Вы можете предоставить им эту возможность, повторив игру, а можете оставить ее для таких особых случаев, пообещав ребятам, что их ждет еще много интересных игр (не забудьте, что обещания, данные детям, нужно тут же начать выполнять).

«Закончи предложение»

Возьмите мяч. Объясните ребенку правила игры: вы будете кидать ему мяч и начинать предложение, а он должен бросить его обратно, назвав окончание, пришедшее ему на ум. Все предложения будут касаться ребенка. Одни и те же "начала" могут прилетать к ребенку несколько раз, но придуманные им "окончания" должны различаться. А теперь кидайте ребенку мяч со словами: "Я умею...", "Я могу...", "Я хочу научиться...".

Примечание. Каждое начало предложения повторяйте несколько раз, чтобы ребенок осознал, как много он всего умеет, над чем обычно не задумывался, а ведь когда-то он этому научился.

Воспитатель ОСР
Тарасова

E.H.