

# Повышенная тревожность у детей

Шуткова Анна Анатольевна, педагог-психолог МБДОУ детского сада №61 г.о.Самара.

Если вы заметили, что ваш ребенок постоянно о чем-то беспокоится, часто не может сосредоточиться, зажат, разговаривает с незнакомыми людьми тихим дрожащим голосом, жалуется на сухость во рту и «клубок в горле», можно предположить, что у него повышенная тревожность.

**Тревожность** – это устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного времени, причиняющее эмоциональный дискомфорт.

**Тревожность разделяют на ситуативную и личностную.**

Ситуативная тревожность связана с каким-то конкретным типом ситуаций: на приеме у врача, перед ответом у доски, при встрече с незнакомым или знакомым неприятным человеком, дорога домой темными улицами и др.

Если такие ситуации повторяются и не находят благополучного разрешения, то ситуативная тревожность может превратиться в личностную, когда тревоги заполняют все существо ребенка.

**Критерии определения тревожности у ребенка.**

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

В последнее время наблюдается увеличения количества таких детей. Какие же причины способствуют этому?

- Слишком завышенная требовательность родителей;
- В повышенной тревожности находятся сами родители;
- Родители требуют от ребенка совершенно противоречивых вещей;
- Родители чрезмерно эмоциональны;
- Сравнение ребенка с чужими детьми в отрицательном виде;
- Авторитарный метод воспитания;
- Родители стремятся все время соответствовать общим правилам и стандартам.

Чтобы скорректировать детскую тревожность, нужно проводить длительную и систематическую работу. Такая работа ведется в трех следующих направлениях:

- формирование высокой самооценки;
- обучение ребенка расслаблению;
- тренировка навыков [уверенного поведения](#).

## Формирование высокой самооценки

Для того чтобы повысить самооценку у ребенка, нужна длительная и целенаправленная работа. Чаще называйте ребенка по имени, хвалите даже за небольшие успехи, особенно в присутствии других детей или значимых для него взрослых. Полезно играть с детьми в следующие игры.

**«Цветик-семицветик».** Вместе с ребенком вырежьте из цветного картона серединку и семь разноцветных лепестков. После того, как вы склеите их вместе и у вас получится красивый цветок (не забывайте хвалить ребенка в процессе работы), вклейте туда любимую фотографию вашего чада. Теперь пускай на каждом лепестке он напишет (или вы поможете ему в этом, если он еще не умеет писать) то, что у него получается делать лучше всего.

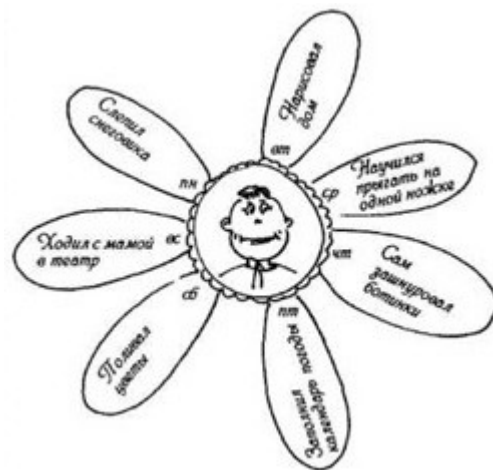
Например, складывать пазлы или мастерить бумажные самолетики. Повесьте цветик-семицветик в детской комнате или на любом видном месте. Почаще напоминайте малышу о его способностях.

**«Копилка достижений».** Это упражнение хорошо подойдет для детей, которые испытывают трудности в определенном деле, например, письме или чтении. Возьмите любую вместительную картонную коробку. Пускай ребенок оформит ее по своему вкусу: наклеит любимые наклейки или фантики, разрисует красками, украсит ленточками и т.д. Каждый день на маленьких красивых кусочках бумаги ребенок будет записывать свои достижения в трудном для него деле. Если это чтение, то записки могут быть такими: «Выучил букву «Д», «Правильно выделил звуки в слове», «Прочитал целое слово» и т.д. К копилке детских достижений можно обращаться в любой момент, особенно, когда ребенок «упал духом» и перестал верить в собственные силы.

## Обучение ребенка расслаблению

Для тревожных детей характерны мышечные зажимы, поэтому очень важным моментом при работе с такими детьми является обучение его расслаблению. Для достижения этой цели отлично подойдет массаж и растирания тела, а также различные техники релаксации.

**«Воздушный шарик».** Это упражнение позволяет расслабить мышцы губ и нижней части лица. Ребенок представляет, что у него в руках есть воздушный шарик, который нужно надуть. Он подносит его ко рту и начинает надувать: все сильнее и сильнее. Его глаза становятся круглыми и наблюдают за тем, как надувается воздушный шарик. С каждым выдохом становится все тяжелее и тяжелее, ну



вот, наконец, шарик стал большим, можно расслабить мышцы.

**Этюд на расслабление мышц «Турист с тяжелым рюкзаком».** Это упражнение позволит расслабить спину и плечевые суставы. Ребенок представляет, что он турист и ему нужно нести на спине тяжелый рюкзак. Сначала он с трудом его поднимает и одевает на спину, а затем, сгибаясь от тяжести, несет по дороге. Наконец, пройдя нелегкий путь, он медленно снимает рюкзак и ставит его на землю. В конце упражнения ребенок выпрямляет спину и расслабляет плечи. Затем нагибается вперед, опускает расслабленные руки вниз и слегка ими покачивает.

Для того чтобы научить ребенка расслабляться, также рекомендую читателям МирСоветов проводить с ним различные медитации. Пусть ребенок ляжет на ровную поверхность и под музыку и ваши сопутствующие слова представляет, как он лежит на зеленой лужайке и слушает пение птиц или загорает на берегу моря под теплыми солнечными лучами.

### **Тренировка навыков уверенного поведения**

Это, пожалуй, один из самых сложных и самых важных этапов в работе с детской тревожностью. На этом этапе очень полезными является проигрывание ситуаций, вызывающих тревогу, чтение сказок, рисование и т.д.

**Проигрывание ситуаций, вызывающих тревогу.** Такие ситуации можно проигрывать с помощью любимых игрушек ребенка, которые будут исполнять роль их самих, а ребенок, в свою очередь, будет играть предмет собственного страха. Например, если малыш боится учительницу, то именно ее роль он и будет исполнять. После разыгранной сценки обязательно обсудите с ребенком все происходящее. Пусть он постарается ответить на вопросы: «Почему учительница кричала?», «Что нужно делать и говорить главному герою, чтобы побороть свой страх?» и т.д. Хочу обратить внимание читателей МирСоветов на то, что в конце обязательно необходимо разыграть сценку, которая имела бы позитивное завершение. Например, учительница и ученик разговаривают по душам или обнимаются.

Если ребенок боится отвечать у доски, устройте дома театр, вместе с импровизированным занавесом и сценой, и разыграйте эту ситуацию так, чтобы она выглядела смешной. Смех отлично помогает справиться с тревожными переживаниями.

**Чтение сказок.** Для работы с тревожностью подойдут сказки, где главный герой успешно справился со своими переживаниями. Вы можете придумать такие сказки сами или использовать уже готовые, например, «Крошка Енот», «Как заяц стал храбрым» и т.д.

**«Рисование».** Для придания себе уверенности малыш может нарисовать себя

уверенного и храброго и носить этот рисунок, как талисман. Когда он почувствует тревогу, этот рисунок поможет ему успокоиться и поверить в свои силы.

### **Как помочь ребенку справиться с тревожностью**

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.