

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 - отдельные или очень много.

В этой статье мы рассмотрим, 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 супруги ссорятся 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 и непоследовательны в своем поведении. Например, если папа обещает завтра пойти с дочерью в парк, но потом пропадает на неделю, решая свои проблемы, или если мама, когда подходит время встречи с папой, начинает убеждать девочку, что ей нужно сегодня подготовиться к занятиям или сделать еще что-нибудь полезное (вместо полноценного досуга с отцом).

Неминуемо тревожность (и другие проблемные черты) возникнет у детей в семьях, где нет согласия между взрослыми по вопросам воспитания или их действия спонтанны и непоследовательны. Наверняка многие знают семьи, где бывают такие случаи. Отец считает, что за совершенный ребенком проступок его надо наказать домашним арестом на неделю, мама в принципе согласна, но считает меру слишком суровой и втайне от папы ее смягчает (если ребенок ведет себя хорошо, то она позволяет ему ходить в гости к другу), а бабушка с причитаниями "чего придумали, изверги" игнорирует

полученные ребенком запреты вовсе и отпускает его куда угодно, когда родители отсутствуют. Причем в следующий раз позиции взрослых могут меняться на противоположные. Если ребенок попадает в такие ситуации систематически, то он либо становится тревожным (не понимает, какую реакцию семьи на свой поступок встретит на этот раз), либо начинает манипулировать взрослыми, учитывая их слабости и отношения между собой.

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 нужно ли говорить, что результатом такой "суммы" 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 вы будете 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:

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

Для реализации этих конкретных задач вы можете воспользоваться играми, описанными в соответствующих разделах ниже. При их организации важно соблюдать некоторые правила, которые позволят 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.

Повышение самооценки ребенка

Для достижения успеха в этом деле необходимо, чтобы взрослый сам видел достоинства ребенка, относился к нему с уважением (а не только любовью) и умел замечать все его успехи (даже самые маленькие). Кроме того, взрослый должен часто хвалить ребенка, и очень важно делать это правильно: дети всегда должны знать, за что их хвалят, и понимать, что похвала - это не просто отражение настроения учителя или родителя, а оценка его конкретной деятельности. В отношении учебных дел это выполнить просто: здесь легко увидеть, что сегодня буква получилась красивее, чем вчера, или в диктанте ошибок уже не пятнадцать, а всего лишь десять. А вот что касается поведения или общения, то здесь успехи детей нелегко бывает оценить даже педагогам.

Поэтому вам лучше заранее продумать, какие положительные качества у ребенка уже имеются, а какие ему необходимо приобрести. Подумайте также, как вы дадите ребенку знать, что видите его успехи и достоинства?

Если вы мысленно ответили на эти вопросы, то, значит, достаточно вооружены и готовы подстраховать ребенка на пути самоизменения. Теперь смело проводите с ним игры и упражнения, описанные ниже, и постарайтесь получить от этого удовольствие, чтобы ваш ребенок ощущал себя интересной личностью, с которой приятно общаться.

"Копилка достижений"

Это очень хорошая игра, которая должна перерасти в привычку видеть и ценить свои маленькие победы каждый день. Вы действительно сможете достичь такой, казалось бы, глобальной цели, если будете систематически использовать этот игровой прием. В дальнейшем можно будет заменить его устным обсуждением своих ежедневных достижений.

Итак, возьмите какую-нибудь картонную коробку или вместительную банку и вместе с ребенком оформите ее так, как ему хотелось бы, чтобы выглядела копилка его главных ценностей - маленьких и больших собственных успехов в жизни. Может быть, на поверхности этой копилки появятся рисунки, отражающие предметы, которые как-то связаны с понятием "успех", или это будут просто симпатичные узоры. Оставьте выбор за мальчиком или девочкой. Отдельно приготовьте небольшие листочки бумаги. А теперь введите правило: когда ребенок возвращается домой, он обязательно должен вспомнить и написать на этом листочке какое-то свидетельство успеха, которого он достиг за сегодняшний день. Так, на записочках будут появляться фразы: "Хорошо прочитала стихотворение у доски", "Нарисовала отличный рисунок на тему "Осень", "Сделала подарок бабушке, который ей очень понравился", "Все-таки смог написать контрольную по математике на "пять", хотя боялся" и многие другие. Эти записки кладутся в копилку достижений. Важно, чтобы даже в самом неблагоприятном дне ребенок смог найти что-то, что ему удалось. "Утяжеление" копилки со временем само по себе наполняет детей гордостью и большей уверенностью в своих силах, особенно если родители и другие члены семьи относятся к его маленьким победам с уважением (а не с высоты своих лет и опыта).

К этой копилке можно обращаться, когда ребенку кажется, что он встретился с непреодолимыми для него трудностями, или в периоды, когда его критический взгляд направлен на свои способности и он видит себя ничемным неудачником. В такие периоды полезно вспомнить, что у вашего ребенка есть опыт преодоления трудностей и достижения успеха. Это поможет ему настроиться на позитивный лад.