Профилактика и коррекция тревожности у детей.

Большинство родителей сами не замечают, что тревожные дети стали такими вследствие их собственного неправильного поведения. Узнав о появлении страхов, родители или уговаривают малыша, чтобы он успокоился, или высмеивают его проблему. Такое неверное поведение только поспособствует усилению страхов и тревожности, а все окрики, замечания, одергивания вызовут в ребёнке не только тревогу, но и агрессию. По этой причине необходимо в адрес малыша уменьшить количество замечаний и только спокойно с ним беседовать. Нельзя угрожать, следует научиться договариваться перед тем, как выразить свое недовольство и обдумывать каждое слово, предназначенное отпрыску.

Если взрослый мечтает о том, чтобы чадо выросло уравновешенным и здоровым человеком, то в семье, прежде всего, должен быть только благоприятный психологический климат, способствующий гармоничному развитию личности. При этом если кроха будет взрослым доверять и рассказывать о своих переживаниях, то уровень тревожности снизится автоматически.

Профилактика тревожности у детей включает обсуждение всех проблем малыша, общение с ним, осуществление всех совместных праздников, прогулок, отдыха на природе. Сблизит взрослых и детей только непринужденная обстановка, которая позволит почувствовать себя свободным.

Работа с тревожным ребенком сопряжена с трудностями определенного плана и, как правило, занимает длительное время.

Психологи рекомендуют работу с тревожными детьми осуществлять в трех направлениях:

• повышение самооценки;

• обучение ребенка управлять собой в волнующих его ситуациях;

• снятие мышечного напряжения.

Повышение самооценки включает проведение ежедневной целенаправленной работы. К ребенку необходимо обращаться по имени, даже за незначительные успехи хвалить, отмечать их в присутствии других сверстников. Похвала должна быть искренней, и ребенок должен знать, за что именно его похвалили.

Обучение управлять своим поведением включает совместное обсуждение проблемы. В детском саду сделать это можно сидя в кругу, поговорив с детьми о переживаниях и чувствах в волнующих ситуациях. А в школе на примерах литературных произведений необходимо показать детям, что смелым человеком считают не того, кто ничего не боится, а того, кто умеет преодолевать свой страх. Целесообразно, чтобы все дети сказали вслух о том, чего они боятся. Следует предложить детям нарисовать свои страхи, а потом рассказать о них. Такого рода беседы помогают осознать, что у большинства сверстников также существуют проблемы, похожие с теми, которые характерны не только для них.

Методы коррекции тревожности у детей включают отказ от сравнений с другими детьми, например, успехами в учебе, спортивными достижениями. Лучшим вариантом будет сравнивание достижений ребенка с его личными результатами достигнутыми, например, неделю назад.

Общаться с тревожным ребенком следует предварительно, установив с ним контакт глазами или же наклонившись к нему, либо приподняв ребенка до уровня глаз взрослого.

Коррекция тревожности у детей включает совместно со взрослым сочинение историй и сказок. Даже если ребенок приписывает тревогу не себе, а своему

герою, это может позволить снять внутреннее переживание и успокоить малыша.

В повседневной работе с тревожным ребенком полезно применять ролевые игры. За сюжет можно использовать знакомые ситуации «боюсь педагога», «боюсь воспитателя».

Снятие мышечного напряжения можно осуществить, используя игры, в основе которых лежит обмен прикосновениями. Полезными будут упражнения на релаксацию, занятия йогой, техника глубокого дыхания, массаж.

Снять излишнюю тревожность у ребенка возможно, устроив ему импровизированное шоу или маскарад. Для этого подойдет старая взрослая одежда и изготовленные маски. Участие в импровизированном представлении тревожным детям поможет расслабиться.