Родительский лекторий: «Недетские переживания. Тревожные звоночки, как их не пропустить»

Подготовил педагог-психолог школы Иванова Е.А.

Все дети рано или поздно испытывают тревогу в своей жизни. Тем не менее, некоторые дети склонны тревожиться больше, чем другие. Если вы научите ребенка справляться с чувством тревоги еще в раннем возрасте, это поможет ему преодолевать такие состояния, когда он станет старше. Безусловно, вам очень больно видеть, когда ваш ребенок страдает, испытывая чувство страха, тревогу, нервозность, и застенчивость. К счастью, вы можете помочь своему ребенку справиться со своим состоянием. Если вам кажется что состояния ребенка достаточно тяжелое, вы можете обратиться за медицинской помощью.

1.Не пытайтесь уйти от проблемы.

Когда человек расстроен и чувствует тревогу, он может всеми способами пытаться уйти от проблем. Конечно, отстраниться от своей проблемы на какое-то время может быть хорошим решением, но в любом случае вам придется решать эту проблему, поэтому откладывание ее на потом может только усугубить ситуацию. Кроме того сами того не желая, вы будете продолжать думать о своей проблеме, что только увеличит уровень вашей тревоги. Если ребенок не научится решать проблемы, вполне вероятно, что со временем ситуация усугубится и с ней будет сложно справиться.

Представьте ситуацию - ваш ребенок очень переживает по поводу предстоящего выступления перед классом. Возможно, он даже отказывается делать это. Желая облегчить участь своего ребенка, вы можете попросить учителя отменить его выступление. Итак, что же произойдет, когда ваш ребенок подрастет, и должен будет выступать перед большой аудиторией? Скорее всего, он будет испытывать еще большую тревогу и переживания, чем это было в детстве.

2. Помогите ребенку преодолеть страх. Часто дети избегают определенных ситуаций или мест из-за своего страха. Чтобы преодолеть свои страхи, они должны научиться справляться с ними. Начните с того, что не так страшно для ребенка, и переходите к ситуациям, которые вызывают большее беспокойство. Для этого:

- Начните с ситуаций, которые связаны с меньшим уровнем беспокойства, а затем постепенно переходите к ситуациям, которые вызывают большую тревогу. Если у ребенка не получается адекватно отреагировать на ситуацию, помогите ему.

- Например, если ваш ребенок боится выступать перед классом, пусть он попробует выступить перед вами, затем перед друзьями, и т.д., пока он не будет готов выступить перед всем классом.

3. Заверяйте ребенка в своей любви. Ваш ребенок должен знать, что вы любите его и принимаете таким, какой он есть. Вы можете думать, что ваш ребенок и так это знает, но постоянно заверяя ребенка в своей любви, обнимая и общаясь с ним, вы помогаете ему справиться с тревогой.

- Помните, о том что дети невероятно чувствительны к реакции родителей, поэтому если вы хотите чтобы ваш ребенок не испытывал тревогу, проанализируйте свое поведение. Принимайте ребенка таким, какой он есть, сосредоточивайтесь на его положительных качествах, научитесь расслабляться и бороться со страхом, и вы сможете помочь ребенку справиться с тревогой и беспокойством.

Если вы столкнулись с тревогой ребенка

Поговорите с ребенком, расспросите, какие физические симптомы он испытывает.

Дети могут проявлять беспокойство по-разному. Как правило, это отличается от симптомов, с которыми сталкиваются взрослые. Существуют три основные составляющие симптомов тревоги: физические, психические и поведенческие. Физические симптомы порой трудно определить. Поэтому очень важно расспрашивать ребенка о его физическом состоянии. Для того чтобы выяснить физические симптомы, вы должны интересоваться самочувствием ребенка. Ваш ребенок может чувствовать:

- Учащенное сердцебиение.
- Учащенное дыхание.
- Боль в животе или тошнота.
- Ощущение жара и озноба.
- Потливость, дрожь и головокружение.

Обучите ребенка техники глубокого дыхания, чтобы помочь ему расслабиться.

- Глубокое дыхание - это техника, которая поможет ребенку быстро успокоиться. Объясните ребенку, что, когда он переживает о чем-то, он начинает дышать быстрее, чем обычно. Скажите ребенку, что из-за этого его состояние усугубляется. Глубокое дыхание означает выдохи и вдохи, которые наполняют верхнюю и нижнюю часть легких и вовлекают мышцы нижней части туловища в этот процесс.

- Поощряйте ребенка дышать через нос и заполнять легкие воздухом. Если ваш ребенок не понимает, как это сделать, положите руку ему на живот и объясните, что, когда он дышит, его животик должен увеличиваться.
- После того, как ребенок понял, что значит глубоко дышать, перейдите к практическим занятиям. Делайте циклы вдох-выдох в течение 1 минуты. Объясните ребенку, что он должен повторять это упражнение до тех пор, пока не почувствует себя лучше.

Поговорите с ребенком о его переживаниях. Ваш ребенок может о многом беспокоиться. Возможно, он переживает по поводу предстоящего события. Маленьким детям сложно идентифицировать тревожные мысли, даже когда они испытывают беспокойство. Это также может относиться к детям старшего возраста (или к взрослым). Примеры тревожных мыслей:

- Что если я упаду с велосипеда и все будут смеяться?
- Что если мама не заберет меня со школы?
- Что если дети будут плохо ко мне относиться?
- Что если я плохо напишу диктант? и т.д.

Обращайте внимание на поведение и поступки ребенка, которые могут говорить о том, что он испытывает тревогу.

Очень часто дети, которые испытывают тревогу, стараются избегать ситуаций, связанных с их переживаниями или же пытаются найти успокоение. Чаще всего ребенок будет стремиться избежать провоцирующих тревогу ситуаций. Чувствуя угрозу, ребенок будет пытаться избежать ситуации или события, которые вызывают страх. Безусловно, если существует реальная угроза, то иногда такое поведение может сохранить жизнь ребенку, однако в повседневной жизни столкнувшись с трудностями, ребенок вряд ли сможет справиться со сложными ситуациями. Многие дети стараются избегать следующих ситуаций:

- Нежелание есть в столовой
- Нежелание плавать.
- Нежелание идти в школу или в садик.
- Нежелание поднимать руку на уроке.
- Нежелание спать в своей комнате.

Советы

- Следуйте четкому режиму дня. Кушайте, выполняйте домашнее задание, ложитесь спать в одно и то же время, если ребенок испытывает тревогу.

- Сотрудничайте с членами вашей семьи, чтобы уменьшить беспокойство вашего ребенка.
- Предупреждайте ребенка о последствиях. Даже если ребенок испытывает тревогу, это несколько не оправдывает его плохое поведение. Ребенок должен знать границы дозволенного и не переходить установленные вами рамки. Предупредите ребенка о последствиях его плохого поведения.
- Поддерживайте ребенка, когда он сталкивается со страхами. Также не пытайтесь минимизировать страхи ребенка, убеждая его, что это все глупости.
- Помогайте ребенку развить уверенность в себе. Предлагайте ребенку занятия, выполняя которые он будет гордиться собой.
- Научитесь правильно реагировать. Для того чтобы сделать это, вы должны заботиться о себе должным образом: правильно питаться, отдыхать и заниматься физическими упражнениями.
- Научите ребенка рисковать, например, предложите ему попробовать что-то новое или создайте для него непривычную ситуацию.