

Рюмина Ольга Владимировна,
Педагог-психолог, I кв. категории,
МАДОУ ДСКН №6 г. Сосновоборска

Консультация для педагогов

Особенности подхода к тревожным детям

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Основные причины возникновения тревожности у детей

1. Противоречивые требования, предъявляемыми родителями, либо родителями и воспитателями.
2. Неадекватные требования (чаще всего завышенные)
3. Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.
4. Чрезмерная опека, лишаящая детей самостоятельности и порождающая страх остаться или решать вопросы самим.
5. унижение детей, подчеркиванием их бесправности и зависимости от взрослых.
6. смена окружающей среды (переезд на новое место жительства, перевод в другой детский сад или школу)

Как помочь тревожному ребенку?

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Рекомендуется проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

Используют в работе с детьми игры-драматизации. Сюжеты выбираются в зависимости от того, какие ситуации тревожат ребенка больше всего. Применяются приемы рисования страхов, рассказов о своих страхах. В таких занятиях не ставится цель полностью избавить ребенка от тревоги. Они помогут ему более свободно и открыто выражать свои чувства, повысят уверенность в себе. Постепенно он научится больше контролировать свои эмоции.

Уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят - это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц. Поэтому очень важно обучить ребенка расслаблению, например: через релаксацию музыкой, дыхательные упражнения или игру.

Неумение выразить свои чувства и описать проблему, скрытность, характерны для тревожного ребенка. Сказать сквозь слезы «У меня все хорошо» – это как раз про них. Старайтесь выводить ребенка на диалог, чтобы он мог выговориться о своих переживаниях и страхах. Пусть это будет не прямой рассказ, а рисунок или сказка собственного сочинения, но в любом случае ребенку станет намного легче после такого разговора по душам. Объясните, почему бояться и беспокоиться не стоит, создайте ощущение безопасности и комфорта.

Старайтесь придерживаться следующих рекомендаций:

- Хвалите ребенка даже за незначительный успех.
- Избегайте заданий на ограниченное время, особенно заданий с необходимостью выбрать правильный ответ из нескольких приведенных.
- Сравнивайте результаты ребенка только с его собственными результатами (неделю, месяц назад).
- Предъявляйте адекватные возможностям ребенка требования.
- Снижайте количество замечаний.
- Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии его сверстников.