

ТРИВОЖНА ДИТИНА, ЯК ДОПОМОГТИ?

Таких дітей чимало, і працювати з ними навіть складніше, ніж з іншими категоріями «проблемних» дітей, тому що і гіперактивні, і агресивні діти завжди на очах, як на долоньці, а тривожні намагаються тримати свої проблеми при собі. Їх відрізняє надмірне занепокоєння, причому іноді вони бояться не самої події, а її передчуття. Часто вони очікують найгіршого. Діти почувають себе безпомічними, побоюються грати в нові ігри, приступати до нових видів діяльності. У них високі вимоги до себе, вони дуже самокритичні. Рівень їхньої самооцінки низький, такі діти дійсно думають, що вони гірше за інших в усьому, що вони некрасиві, нерозумні, незграбні. Вони шукають заохочення, схвалення дорослих у всіх справах. Для тривожних дітей характерні соматичні проблеми: біль в животі, запаморочення, головні болі, спазми в горлі, утруднений поверхневий подих тощо. Під час прояву тривоги вони часто відчують сухість у роті, ком у горлі, слабкість у ногах, прискорене серцебиття.



Скануеш?!

Критерії визначення тривожності в дитини:

1. Постійне занепокоєння.
2. Труднощі, іноді неможливість сконцентруватися на чому-небудь.
3. М'язова напруга (обличчя, шия).
4. Дратівливість.
5. Порушення сну.

Можна припустити, що дитина тривожна, якщо хоча б один із критеріїв, перерахованих вище, постійно виявляється в її поведінці.



Як допомогти тривожній дитині?

Робота з тривожною дитиною пов'язана з значними труднощами і, як правило, забирає багато часу. Фахівці рекомендують проводити роботу з тривожними дітьми в трьох напрямках:

1. Підвищення самооцінки.
 2. Навчання дитини умінню керувати собою в конкретних, найбільш хвилюючих її ситуаціях.
 3. Зняття м'язової напруги.
- Розглянемо докладніше кожне з названих напрямків.



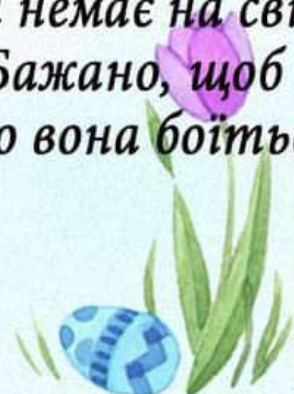
встановленню контактів між дітьми, тому що вони звертаються по допомогу до товаришів, а батьки можуть дізнатися, чого ж домоглася їхня дитина протягом дня, які в неї успіхи. Позитивна інформація дуже важлива і для дорослих, і для дітей, для установалення взаєморозуміння між ними. Причому потрібна вона для батьків дітей будь-якого віку. Використання наочної форми роботи допомагає вирішити відразу кілька педагогічних задач, одна з яких — підвищення рівня самооцінки дітей, особливо тих, у кого висока тривожність.

Навчання дітей умінню керувати своєю поведінкою.

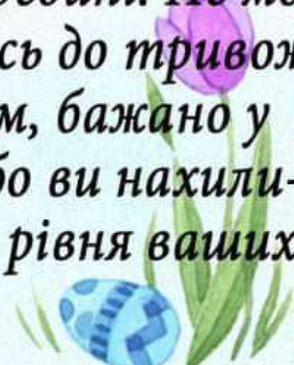
Як правило, тривожні діти не повідомляють про свої проблеми відкрито, а іноді навіть ховають їх. Тому, якщо дитина заявляє дорослим, що вона нічого не боїться, це не означає, що її слова відповідають дійсності.

Швидше за все, це і є прояв тривожності, у якій дитина не може чи не хоче зізнатися. У цьому випадку бажано залучати дитину до спільного обговорення проблеми.

У дитячому саду можна поговорити з дітьми, сидячи в колі, про їхні почуття і переживання в хвилюючих ситуаціях. А в школі можна на прикладах літературних творів показати дітям, що смілива людина — це не той, хто нічого не боїться (таких людей немає на світі), а той, хто вміє перебороти свій страх. Бажано, щоб кожна дитина сказала вголос про те, чого вона боїться



Можна запропонувати дітям намалювати свої страхи, а потім у колі, показавши малюнок, розповісти про нього. Подібні бесіди допоможуть тривожним дітям усвідомити, що в багатьох однолітків існують проблеми, подібні з тими, котрі характерні, як їм здавалося, тільки для них. Звичайно, усі дорослі знають, що не можна порівнювати дітей один з одним. Однак, коли мова йде про тривожних дітей, цей прийом категорично неприпустимий. Крім того, бажано уникати змагаш. і таких видів діяльності, що примушують порівнювати досягнення одних дітей з досягненнями інших. Іноді травмуючим фактором може стати проведення навіть такого простого заходу, як спортивна естафета. Краще порівняти досягнення дитини з її результатами, показаними, наприклад, тиждень тому. Навіть, якщо дитина зовсім не справилася з завданням, ні в якому разі не можна повідомляти батькам: «Ваша дочка гірше усіх виконала аплікацію» чи «Ваш син закінчив малюнок останнім». Якщо в дитини виявляється тривога при виконанні навчальних завдань, не рекомендується проводити які-небудь види робіт, що враховують швидкість. Таких дітей варто запитувати не на початку і не наприкінці уроку, а в середині. Не можна підганяти і квати́ти їх. Звертаючись до тривожної дитини з проханням чи питанням, бажано установити з нею контакт очима: або ви нахилилися до неї, або підніміть дитину до рівня ваших очей.

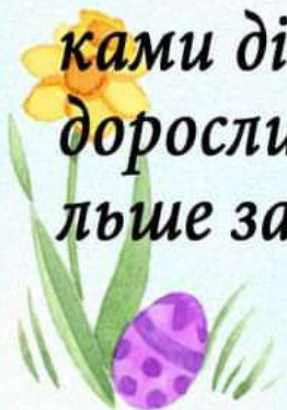


Спільне з дорослим вигадування казок і історій навчить дитину виражати словами свою тривогу і страх. І навіть якщо вона приписує їх не собі, а вигаданому герою, це допоможе зняти емоційний вантаж внутрішнього переживання і якоюсь мірою заспокоїть дитину. Навчати дитину керувати собою в конкретних, найбільш хвилюючих її ситуаціях можна і потрібно в повсякденній роботі з нею. Грати можна як в рольові ігри, так і в знайомі ситуації, які викликають особливу тривогу дитини (наприклад, ситуація «боюся вихователя, учителя» дасть дитині можливість пограти з лялькою, що символізує фігуру педагога; ситуація «боюся війни» дозволить діяти від імені бомби, тобто чогось страшного, чого боїться дитина). Ігри, у яких лялька дорослого виконує роль дитини, а лялька дитини — роль дорослого, допоможуть дитині виразити свої емоції, а вам — зробити багато цікавих і важливих відкриттів. Тривожні діти бояться рухатися, але ж саме в рухливій емоційній грі (війна, «козаки-розбійники») дитина може пережити і сильний страх, хвилювання, і це допоможе їй зняти напругу в реальному житті.



Зняття м'язової напруги

Бажано при роботі з тривожними дітьми використовувати ігри на тілесний контакт. Дуже корисні вправи на релаксацію, техніка глибокого подиху, заняття йогою, масаж і просто розтирання тіла. Ще один спосіб зняття зайвої тривожності — розфарбовування обличчя старими маминими помадами. Можна також улаштувати імпровізований маскарад, шоу. Для цього треба приготувати маски, чи костюми, просто старий одяг дорослого. Участь у виставі допоможе тривожним дітям розслабитися. А якщо маски і костюми будуть виготовлені руками дітей (звичайно, за участю дорослих), гра принесе їм ще більше задоволення.



Рекомендації батькам

1. Спілкуючись з дитиною, не підривайте авторитет інших значимих для неї людей. (Наприклад, не можна говорити дитині: «Багато ваші вчителі розуміють! Бабусю краще слухай!»)
2. Будьте послідовні у своїх діях, не забороняйте дитині без усяких причин те, що ви дозволяли раніш.
3. Враховуйте можливості дітей, не жадайте від них того, чого вони не можуть виконати. Якщо дитині важко дається який-небудь навчальний предмет, краще зайвий раз допоможіть їй і надайте підтримку, а при досягненні навіть найменших успіхів не забудьте похвалити.
4. Довіряйте дитині, будьте з нею чесними і приймайте такою, якою вона є.
5. Якщо з яких-небудь об'єктивних причин дитині важко учитися, виберіть для неї гурток по душі, щоб заняття в ньому приносили їй радість і вона не почувала себе не такою як інші.

Якщо батьки незадоволені поведінкою і успіхами своєї дитини, це ще не привід, щоб відмовити їй в любові і підтримці. Нехай вона живе в атмосфері тепла і довіри, і тоді проявляться всі її численні таланти.



Пам'ятка для дорослих, або правила роботи з тривожними дітьми

1. Уникайте змагань і видів робіт, що враховують швидкість.
2. Не порівнюйте дитину з оточуючими людьми.
3. Частіше використовуйте тілесний контакт, вправи на релаксацію.
4. Сприяйте підвищенню самооцінки дитини, частіше хваліть її, але так, щоб вона знала, за що.
5. Частіше звертайтеся до дитини по імені.
6. Демонструйте зразки впевненої поведінки, будьте в усьому прикладом для дитини.
7. Не пред'являйте до дитини завищених вимог.
8. Будьте послідовні у вихованні дитини.
9. Намагайтеся робити дитині якнайменше зауважень.
10. Використовуйте покарання лише в крайніх випадках.
11. Не принижуйте дитину, караючи її.

