Как помочь тревожному ребенку

Первое и самое важное, что могут сделать взрослые для такого ребенка, это обеспечение ребенку ощущения своей успешности. Нельзя допускать, чтобы он был замкнут на своих неудачах. Ему важно найти такую деятельность, в которой он способен самоутвердиться. Ощущение успеха – лучшее лекарство от повышенной тревожности. Кроме того, ребенок должен чувствовать себя защищенным, знать, что при необходимости взрослые обязательно придут на помощь. Повысить самооценку за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно обращаться к ребенку по имени, хвалить его за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей. Похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем, ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили.

* Принимайте и любите своего ребенка таким, какой он есть. Уважайте не только его достоинства, но и его несовершенства.

Необходимо понять и принять тревогу ребенка: он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, чувствами, страхами. Научите его говорить о них и будьте готовы выслушать ребенка. Обеспечьте ребенку ощущение, что в любой ситуации в вашем лице он получит поддержку и понимание его проблем. Даже если некоторые проблемы вам не представляются серьезными, признайте право ребенка - сильно переживать из-за них: «Да, это действительно неприятно. Это, правда, очень обидно…» И только после выражения сочувствия помогите найти выход, решение, увидеть положительные стороны.

* Постарайтесь снизить уровень своих требований и уровень контроля.
* Категорически недопустимы сравнения детей друг с другом, т.к. это может стать травмирующим фактором. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад.
* Помочь ребенку в преодолении тревоги – значит, создать условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом, вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации.
* В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, но и не бросайте его одного. Предложите справиться с проблемой вместе (не важно, что это: шнурки на ботинках или первая ссора с приятелем). Иногда достаточно просто побыть рядом с ребенком, пока он пытается справиться с чем-то.
* Если не удается разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Например, спросите его: «Чего боятся солдатики? (или куклы). А как им помочь преодолеть страх?».
* Заранее готовьте тревожного ребенка к каким-то переменам и важным событиям. Подробно расскажите, что его ждет.
* Никогда не  пытайтесь повысить работоспособность ребенка, описывая ему трудности. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная работа его ожидает или что от результатов этого экзамена по музыке очень многое зависит. Это только усилит напряжение.
* Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени. «Сперва боялся, но потом было так-то и так, удалось сделать то-то и то-то».
* Старайтесь в любой ситуации искать плюсы по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной – это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить, и больше их не сделаешь. Объясните ребенку, что сами когда-то только начинали рисовать, кататься на велосипеде и т.д., да и сейчас у вас не все сразу получается. Людям редко удается избежать ошибок и неудач в новом деле. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Ребенок должен быть уверен, что родители верят в его успех, что, в конце концов, у него все получится.
* Ребенку важно научиться ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их, а не стремиться к абстрактному и потому недостижимому эталону.
* Развивайте правильное отношение ребенка к результатам своей деятельности, умение правильно оценить ее независимо от педагога, не смешивать оценку конкретной работы с отношением педагога к самому ребенку. Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями. Обращайте внимание на то, что он знает, умеет теперь, что он смог пересилить себя, что он заслуживает уважения, что он укрепил свою волю и т.д. Так формируется чувство собственной компетентности ребенка, снижающее чувство тревоги и неуверенности в себе.
* Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: сделать глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное.
* Также, преодолеть чувство тревоги можно с помощью телесного контакта. Можно просто погладить ребенка по голове, обнять его, посадить на колени. Это никогда не будет лишним ни в отношении малышей, ни дошкольников, ни младших школьников. Тревожные дети быстро утомляются, поэтому, заметив, что ребенок выполнил одно задание, погладьте его по голове и скажите: «Отдохни немного, а потом продолжишь».
* Будьте более оптимистичны сами. Следите за выражением своего лица. Чаще улыбайтесь. Убеждайте ребенка, что «все будет хорошо, все обязательно получится».
* Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!» и т.п.).

Спокойные, уверенные в себе родители, способные принять ребенка таким, какой он есть, не ждущие от него моментальных сверхдостижений, с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам, - вот залог уверенности и адекватной самооценки ребенка.