

Консультация для родителей

«Как преодолеть тревожность и агрессивность»

Тревога – это эпизодическое проявление беспокойства и волнения. Но состояние тревоги не всегда можно расценивать как негативное состояние. Иногда именно тревога дает человеку дополнительный импульс, что помогает сохранить и жизнь и здоровье. Это мобилизующая тревога, дающая дополнительный импульс. Но есть и расслабляющая тревога, которая парализует человека (привести пример). Если ребенка постоянно убеждают в беспомощности («ты сам не можешь...», «ты не умеешь...», «лучше я сделаю...» и т.д.), то в дальнейшем в определенные моменты он дубеет переживать расслабляющую тревогу. Если же, напротив, взрослые настраивают на достижение успеха через преодоление препятствий, то в ответственные моменты ребенок будет испытывать мобилизующую тревогу.

Единичные, т.е. не часто возникающие проявления тревоги могут перерасти в устойчивое состояние, которое получило название «тревожность». Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку почти в любом виде деятельности.

Итак, тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения. Тревожность – устойчивое состояние проявления тревоги.

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлением на празднике. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это – проявление тревоги. Если же состояние тревоги часто повторяется в одних и тех же ситуациях, причем имеет место и в других разных ситуациях (при общении с незнакомыми взрослыми, детьми; при ответе на вопрос во время занятия и т.д.), то следует говорить о тревожности.

Причины возникновения тревожности:

1. Противоречивые требования, предъявляемые взрослыми.
2. Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, если ребенку говорят: «Если ты расскажешь мне, как вел себя старший брат в мое отсутствие, я не скажу папе, что ты меня не слушался» и т.п.
3. Одной из причин тревожности у ребенка является недостаток тепла, ласки со стороны взрослых. Причем этот недостаток могут испытывать даже дети из внешне благополучных семей. Поэтому, любой шаг на встречу ребенку, похвала, ласка помогают ему, создают чувство комфорта и защиты.
4. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность родителей передается ребенку. Уровень тревожности ребенка возрастает, если взрослые не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением.

5. Авторитарный стиль воспитания также способствует повышению тревожности у ребенка.

6. Менее тревожные дети в тех семьях, где к ним доброжелательно относятся. В тех семьях, где часто возникают конфликты, повышается тревожность и у детей.

Как выглядит тревожный ребенок?

Когда ребенок попадает в новую для него среду, он вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается, неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Этих детей отличает чрезмерное беспокойство. Причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Они чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. Уровень их самооценки низок, такие дети думают, что они хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Эти дети очень требовательны к себе. Они ищут одобрения, поощрения взрослых во всех делах.

Что делать взрослому, чтобы его ребенок не стал тревожным?

А если ребенок уже тревожен. Как ему помочь?

Рассмотрим основные правила профилактики тревожности и помощи тревожному ребенку.

I. Повышать самооценку ребенка.

Конечно, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Что можно делать:

1. Называть ребенка по имени.

2. Хвалить ребенка:

— хвалите в присутствии других людей (например, во время общего ужина, на улице);

— главное, похвала должна быть искренней, т.к. дети очень остро реагируют на ложь;

— ребенок обязательно должен знать, за что его хвалят, хвалить просто так нельзя;

— хвалите даже за незначительные успехи, для ребенка эти успехи важны.

3. Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить. Помогите ему лишней раз, окажите поддержку.

4. Откажитесь от слов унижающих достоинство ребенка («осел», «дурак» и т.д.)

5. Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка с другими! Сравнивайте достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад.

II. Обучение умению управлять своим поведением.

Как правило, тревожные дети не говорят о своих проблемах открыто, иногда даже скрывают их. И если ребенок говорит, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и

есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться.

Желательно поговорит с ребенком (посадив его рядом, обняв, установив с ним контакт глазами – наклониться) о его чувствах, переживаниях в волнующих ситуациях. Показать, что смелый не тот, кто ничего не боится, а тот, кто умеет преодолевать страх. Такие беседы помогут ребенку понять, что и у других людей существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Сочиняйте вместе с ребенком сказки. Это научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И если даже он приписывает их вымышленному герою, то это помогает снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Играйте с ребенком. В игре ребенок учится управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях. Например, игра в «Школу», где «грозный» учитель (мама) ведет урок. Ребенок в такой игре отрабатывает навыки ответа у доски на уроке такого педагога.

III. Снятие мышечного напряжения.

1. Релаксация (под спокойную, приятную музыку отдыхает ребенок, лучше, если рядом будет взрослый)

2. Игры на телесный контакт. Массаж.

- Просто растирание тела (особенно напряженными у тревожных детей бывает живот, шея, голова – отсюда и частые головные боли);

- Ласковые прикосновения;

- «рисование» на спине (упражнение «Добрый мелок»).

3. Снятие напряжения с помощью дыхания.

- «глубокое дыхание» — глубоко вздохнуть, задержать дыхание, счет до 5, медленный выдох;

- «воздушный шарик» — надуваем шарик – вдох – руки в стороны, сдувается – выдох – сжимается (очень плавно) или руки на животе: вдох – шарик надули, выдох — сдули;

При стрессах дыхание грудное, а в спокойном состоянии – брюшное.

Злой, агрессивный ребёнок, драчун и забияка - большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, "гроза" дворов, но и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть. Детская агрессивность - признак внутреннего эмоционального неблагополучия, комплекс негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты.

Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, щипать. Их поведение часто носит провокационный характер. Чтобы вызвать ответное агрессивное поведение, они всегда готовы разозлить маму, воспитателя, сверстников. Они не успокоятся до тех пор, пока взрослые не "взорвутся", а дети не вступят в драку. Например, такой ребёнок будет сознательнее одеваться медленнее, отказываться мыть руки, убирать игрушки, пока не выведет маму из

себя и не услышит её крик или не получит шлепок. После этого он готов заплакать и, только получив утешение и ласку от мамы, успокоится. Не правда ли очень странный способ получения внимания? Но это для данного ребёнка единственный механизм "выхода" психоэмоционального напряжения, скопившейся внутренней тревожности.

В нашей жизни, к сожалению, происходит много событий, которые сами по себе могут ожесточить, озлобить, довести до отчаяния и вызвать негативные переживания. Дети чётко улавливают настроения окружающих. Поэтому родителям не стоит при ребёнке допускать обсуждение неприятностей, смотреть передачи про катастрофы и фильмы про убийство и безысходность, оценивать отрицательно поступки других, укорять и угрожать расправой обидчикам. Подобные проявления своего недовольства и обиды являются не лучшим примером для подражания и бумерангом могут вернуться в семью в "исполнении" ребёнка. Взрослые не должны удивляться, почему их ребёнок слово в слово повторяет их ругательные выражения, находится в позиции постоянного сопротивления и неприятия окружающих его людей и событий. Если вы стали замечать, что ваш ребёнок наэлектризован злостью, обзывается, дерётся, обижает и жестоко относится к животным, то первое, что вы должны сделать, это задать себе вопросы:

- Когда это началось?
- Как ребёнок проявляет агрессию?
- В какие моменты ребёнок проявляет агрессию?
- Что явилось причиной агрессивности?
- Что изменилось в поведении ребёнка с того времени?
- Что на самом деле хочет ребёнок?
- Чем вы реально можете ему помочь?

Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным. Поэтому работу с агрессией своего ребёнка необходимо начать с самостоятельного анализа внутрисемейных отношений. Это будет главным шагом в решении существующей проблемы.

Обнаружив у своего ребёнка признаки агрессивного поведения, поиграйте с ним в игры, представленные ниже. Это можно сделать в кругу семьи, при участии близких родственников (братья, сёстры), а также с друзьями своего ребёнка.

Самое главное - попробуйте раскрепоститься сами, отдайтесь игре, ведь ребёнок непременно почувствует вашу искренность и оценит это.

"ВЫБИВАЕМ ПЫЛЬ"

(для детей с 4 лет)

Каждому участнику даётся "пыльная подушка". Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её "почистить".

"ДЕТСКИЙ ФУТБОЛ"

(для детей с 4 лет)

Вместо мяча - подушка. Играющие разбиваются на две команды. Количество играющих от 2-х человек. Судья - обязательно взрослый. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель - забить в ворота гол.

Примечание: взрослый следит за соблюдением правил - нельзя пускать в ход руки, ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

"ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС "МОЖНО""

(для детей с 4 лет)

Договоритесь с ребёнком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребёнок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час "можно", когда ребёнку разрешается делать почти всё: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей и висеть на них и т.д.

Примечание: "часы" можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

"ПАДАЮЩАЯ БАШНЯ"

(для детей с 5 лет)

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника - штурмом взять её (запрыгнуть), издавая победные крики типа:

"А-а-а", "Ура!" и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены.

Примечание:

- Каждый участник может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.

- После каждого штурма "болельщики" издадут громкие крики одобрения и восхищения: "Молодец!", "Здорово!", "Победа!" и т.д.

"ШТУРМ КРЕПОСТИ"

(для детей с 5 лет)

Из попавшихся "под руку" небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги и т.д. - всё собирается в одну большую кучу). У играющих есть "пушечное ядро" (мяч). По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча - "крепость" - не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издадут громкие победные кличи.

"РУГАЕМСЯ ОВОЩАМИ"

(для детей с 5 лет)

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а ... овощами: "Ты - огурец", "А ты - редиска", "Ты - морковка", "А та - тыква" и т.д.

Примечание: Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение.

"ПО КОЧКАМ"

(для детей с 5 лет)

Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие - "лягушки", живущие на болоте. Вместе на одной "кочке" капризным "лягушкам" тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: "Ква-ква, подвинься!" Если двум "лягушкам" тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в "болото" соседку, и та ищет себе новую "кочку".

Примечание: взрослый тоже прыгает по "кочкам". Если между "лягушками" дело доходит до серьёзного конфликта, он подсказывает и помогает найти выход.

"ЖУЖА"

(для детей с 6 лет)

"Жужа" сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг неё, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до неё, щекочут. "Жужа" терпит, но когда ей всё это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за "обидчиками" вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

Примечание: взрослый следит за формой выражения "дразнилок". Они не должны быть обидными и болезненными.