

На страницах нашей газеты мы будем делиться с вами информацией о воспитании детей: о родительских установках и реакциях, конструктивных формах общения с детьми и решении конфликтов. А также будем говорить об особенностях развития ребенка и обучения, адаптации, и просто о том, как быть счастливым человеком.

Мы надеемся, что вы станете нашими постоянными читателями.

Дети – это чувствительные и ранимые члены нашего общества, их права не редко нарушаются нами, взрослыми.

Дети зависят от нас, им нужна наша поддержка, защита.



Тревожность детей как скрытый симптом суицидального поведения.

Детская тревожность похожа на огонь,
«съедающий» островки счастья.
На месте съеденных островков
образуются пустоты.
Когда ясны корни тревожных
состояний, можно многое спасти...

*Каждый человек, а ребенок тем более, имеет свой уровень тревожности.
Есть категории детей, у которых тревожность очень высока, что может
представлять угрозу не только самооценке, но и самой жизни.*



Случается, что в процессе общения со своими детьми, взрослые не всегда понимают состояние ребенка. К тому же, тревожные дети не часто говорят открыто о своих проблемах, а иногда и скрывают их. Поэтому, если ребенок говорит, что он ничего не боится и он контролирует ситуацию, это не всегда означает, что его слова соответствуют действительности.

Мы знаем, что тревожность связана с переживанием эмоционального дискомфорта, в основе которого лежит ожидание неблагополучия или предчувствие грозящей опасности, а также связана с личностными особенностями, с изменением окружающей обстановки, привычных условий жизни, отсутствием близких отношений, а также со сменой социальных отношений. Исследователи различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

Основываясь на этом, исследователи выделяют личностную и ситуативную тревожность. В целом, тревожность является некоторым субъективным показателем неблагополучия личности. Чтобы она сформировалась, ребенок должен накопить багаж неудачных, неадекватных способов преодоления трудностей.

Психологические и поведенческие реакции тревожности более разнообразны и неожиданны, что в дальнейшем проявляется у ребенка затруднениями принятия решений, нарушением координации движений, снижением настроения, потерей смыслов. Иногда душевное напряжение так велико, что ребенок способен причинить себе боль.

Мнения ученых

Большинство исследователей считают, что столкновение идеальных представлений человека с реальностью, ощущение бессмысленности, а также наличие тревожности - может способствовать возникновению суицидального поведения и у взрослых, и у детей.

Считается, что концепция смерти у детей приближается к адекватной к 11-14 годам, после чего ребенок может по-настоящему осознавать реальность и необратимость смерти.

Важно для нас, взрослых, быть информированными и внимательными к ребенку и замечать особенности в его поведении.

Стоит обратить внимание на следующие признаки:

- печаль, нарушения сна;
- несвойственное детям бессилие;
- нарушения аппетита;
- снижение веса и соматические жалобы;
- замкнутость, беспокойство;
- агрессивность и низкая устойчивость к фрустрации;
- сложности в адаптации;
- подавленность;
- растерянность.

По мнению психологов, тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми и завышенными требованиями взрослых: (родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что ребенок не является лучшим учеником класса).
2. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.
3. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых, которая передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Что нужно делать, чтобы тревожность не стала устойчивой личностной чертой вашего ребенка?

- По возможности, конечно, контролировать свои реакции на различные жизненные обстоятельства.
- Не превращать жизнь ребенка в постоянную борьбу за достижения, не предъявлять высоких требований к ребенку.
- Отмечать его успехи и делиться ими со всеми членами семьи.
- Больше разговаривать с ребенком, избегать фраз типа «поймешь, когда вырастешь» - знание появляется не от возраста, а от взаимодействия с окружающим миром - в первую очередь, с родителями!
- Говорить о своих эмоциях и чувствах.
- Избегать употребления слов, унижающих достоинство.
- Чаще прибегать к тактильному контакту, объятиям - это помогает снизить как эмоциональное напряжение, так и мышечное.
- Делиться своими детскими воспоминаниями - в том числе страхами, рассказывать и об актуальных проблемах, волнениях.
- Показывать ребенку разницу в его достижениях - сравнивать прошлые успехи с настоящими, отмечая его старание и усердие.
- В обращении с ребенком старайтесь не подрывать авторитет других значимых для него людей.
- Последовательность – очень важная черта в ваших действиях, если вы что-то разрешали своему ребенку раньше, то без причины не запрещайте это и сейчас.

Помните, что оба родителя должны быть единомышленными и последовательными в вопросах воспитания.



Совместно выполняйте упражнения на релаксацию. Детям трудно понять, что значит расслабиться. Предложите представить приятное место, например, дачу летом, расскажите друг другу о своих ощущениях - как там хорошо, как светит солнце, жужжат пчелы и т.д.

Чтобы помочь родителям и ребенку, который проявляет признаки тревожности, специалисты предлагают выражать свою любовь, учитывать его возможности, хвалить и повышать самооценку, а также научить ребенка управлять собой в наиболее трудных для него ситуациях.

Как поддержать тревожного ребенка? **Для этого можно использовать разные способы:**

- **«Ты в безопасности».** Ваши слова о том, что ему нечего бояться, особенно важны в этой ситуации. Тревога заставляет ребенка чувствовать себя беззащитным.
- **«Давай представим, что мы надуваем воздушный шар. Сделай глубокий вдох и дуй, пока я не сосчитаю до пяти».** Один из хороших способов справиться с тревогой - это выровнять дыхание. Вам будет легче, если вы представите это в форме игры.
- **«Я хочу, чтобы ты повторил за мной: «Я смогу».** Этот способ используют марафонские бегуны, чтобы преодолеть «стену» — чувство бессилия, которое возникает после преодоления большей части дистанции, когда ресурсы организма оказываются на пределе.
- **«Давай запишем на этом листке все хорошее, что приходит тебе в голову».** В связи с тем, что ребенку трудно в сложных ситуациях сосредоточиться, так как происходит наподобие «короткого замыкания» в областях мозга, ответственных за логику, то списки помогают навести порядок в мыслях, а позитивные воспоминания воодушевляют и придают сил.
- **«Скажи мне: что самое худшее из того, что может случиться?»**
Вместо смутно-ужасного образа будущего у ребенка будет четкое представление о том, что случится нечто неприятное, но поправимое.
- **«Что написано в твоём «мысленном облаке»?»**
Такой необычный способ рассуждения помогает им отстраниться от своих переживаний и понаблюдать за своим состоянием с безопасного расстояния.
- **«Расскажи мне об этом»**
Проговаривание своих мыслей и чувств поможет ребенку разобраться в них и найти решение. Выслушайте его внимательно, не перебивая.
- **«Помнишь, как ты справился с...?»**
Напоминая ребенку о его прошлых успехах, вы укрепляете его в собственных силах.
- **«Не могу подвинуть этот тяжелый шкаф. Поможешь мне?»**
Физическое усилие помогает снять напряжение и выпустить эмоции.
- **«Давай придумаем другой конец для этой истории»**
У ребенка в голове уже сложилась история о том, что будет дальше. И этот сценарий заставляет их нервничать. Примите их версию и затем предложите подумать, как еще может закончиться эта история.

И самое важное, покажите ребенку, что в мыслях вы всегда будете с ним, даже если физически будете далеко

Для снижения уровня детской тревожности вы можете воспользоваться играми. При их организации важно соблюдать некоторые правила, которые позволят создать комфортную игровую обстановку для тревожного ребенка.

Правило 1. Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми, не приводите их в пример. Если вы хотите подчеркнуть динамику в работе ребенка над каким-то своим качеством, то лучше сравнивать его успехи с его же результатами вчера, неделю или месяц назад.

Правило 2. Избегайте соревновательных моментов в играх. Пусть лучше ребенок играет для собственного удовольствия и пользы, а не с целью выиграть. Также нежелательно ставить тревожному ребенку временные рамки выполнения задания или подгонять его. Этим вы вряд ли ускорите его действия, а вот уровень тревожности поднимете наверняка.

Правило 3. В затруднительных случаях старайтесь проявить творческий подход, чтобы заинтересовать ребенка и снизить его беспокойство. Для этого изменяйте правила игры, учитывая особенности вашего сына или дочери, используйте наглядный материал, уже знакомый ребенку, начните играть с кем-то другим, показывая ребенку пример. Словом, действуйте по обстоятельствам.



В одном из романов М.А.Булгакова есть эпизод, когда главный герой находится в отчаянье, близком к самому решительному шагу, и ему неожиданно приходит мысль - «кто же будет кормить его любимую кошку?», которую он когда-то подобрал во дворе. Вот так один маленький эпизод может придать жизнеутверждающую силу поведению человека...

Полезная информация

*Если вы видите, что ребёнок постоянно остаётся без присмотра родителей, голоден, одет не по сезону, видны следы побоев, не оставайтесь равнодушными, сообщите об этом по **телефону доверия**:*



8-800-2000-122

Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области:

8 (3952) 24-18-45

Министерство социального развития, опеки и попечительства Иркутской области:

8 (3952) 25-33-07

Отделение службы экстренной психологической помощи по Иркутской области:

8 (3952) 32-48-90,

8-800-350-40-50 (круглосуточно).

Следственное управление Следственного комитета по Иркутской области
дежурная часть

8 (3952) 26-18-00

Служба Межведомственного взаимодействия

8 (3952) 22-93-28

КДН (комиссия по делам несовершеннолетних)

8 (3952) 71-80-19, 71-80-17

Электронная газета

Интерактивное образование родителей

*Выпуск 3
Февраль, 2018 г.*

***Государственное автономное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской, социальной помощи»,
г. Иркутск, ул. Пискунова, 42
т. 8(3952) 700-940, 700-037***

