

Я - не такой, как все...

Они всегда выделяются в любом детском коллективе. Для уверенности они не отпускают из своих ладошек мамину руку. Они часто не здороваются, особенно, если от них этого очень ждут. Они много знают, но никогда не поднимают руку, чтобы показать свои знания. На детских праздниках они могут не участвовать в веселых играх и конкурсах не потому, что им не хочется... Они – не такие, как все. Кому-то очень хочется их пожалеть, кого-то подобное поведение раздражает. Они мучают себя и близких своим беспокойством, постоянным волнением и тревогами.

Сегодня разговор пойдет о тревожных, замкнутых, стеснительных детях. О детях, которым очень страшно оказаться в состоянии неопределенности, не знать, чем закончится мультфильм или что произойдет через пять минут. Они с непреодолимым волнением задают нескончаемые вопросы взрослым: «А что там будет? А кто будет у них в гостях? Во что мы будем играть? А сейчас волк съест Красную Шапочку?». И самое важное, что должны усвоить родители и воспитатели, педагоги и сверстники – тревожные дети никого не обманывают. Им действительно очень беспокойно и страшно, и для успокоения нужно без конца повторять один и тот же вопрос, иногда, не слыша ответа.

Причин повышенной тревожности может быть несколько. Это и неудовлетворенные потребности ребенка, и нахождение в постоянном стрессовом состоянии, и определенные свойства личности, причиной появления которых может быть тревожная или неблагополучная беременность матери. Повышенный уровень тревоги может передаваться от взрослых к детям, когда ребенок перенимает и копирует беспокойство родителей в каких-то вопросах и ситуациях. В любом случае, тревожность всегда проявляется психической и физической напряженностью. Состояние тревоги у некоторых детей может изменяться по интенсивности и временной протяженности. Многие родители рассказывают, что ребенок дома ведет себя абсолютно адекватно и спокойно, но как только слышит дверной звонок, убегает в свою комнату, закрывает дверь и не выходит к пришедшим в гости знакомым. На самом деле, для кого-то важно его безопасное пространство, в котором все привычно и не вызывает беспокойства. И даже такие позитивные мероприятия как отпуск вместе с родителями на море или поход в кинотеатр могут вызвать у малыша серьезные внутренние переживания и превратить в кошмар все впечатления.

В любом классе есть дети, которые на переменах играют в одиночестве. Они не включаются в совместные игры, не любят шумного взаимодействия, предпочитают наблюдать со стороны за происходящим. Они проявляют соответствующие эмоции по поводу тех или иных действий сверстников (будут сочувственно провожать взглядом того, кто плачет, и будут тихонько

улыбаться уголками губ чему-то смешному). Их очень сложно (а иногда и невозможно!) включить в общие игровые затеи. Таким детям можно дать возможность играть между собой или, держа их за руку, поиграть вместе с ними. Больше всего им важна поддержка взрослых. Фразы: «Я с тобой!», «У тебя все получится», «Мы вместе попробуем, я объясню тебе правила игры», помогут ребенку пережить волнение и, возможно, попробовать пообщаться с другими ребятами. Если при этом взрослый начинает стыдить ребенка («Такой взрослый, а все за руку держишься!»), беспокойство усиливается, и достигается обратная реакция, ребенок начинает упрямо опускать глаза и тянуть за руку взрослого.

Как же быть родителям тревожных детей, чтобы оказывать ребенку нужную поддержку, которая при этом не превратится в гиперопеку:

- Старайтесь не фиксировать неудачи ребенка, при этом поощряя и проговаривая даже самые маленькие успехи;
- Любыми способами поддерживайте и повышайте уверенность в себе и самооценку («Я горжусь тем, как ты сегодня прочитал стишок», «Мне кажется, твой рисунок – лучше остальных, ты замечательно нарисовал дерево»);
- Обсуждайте незнакомые и неожиданные ситуации, в которые может попасть ребенок («Мы сегодня пойдем в гости, там будут другие ребята, они будут играть и с тобой тоже, если тебе захочется. Можешь взять с собой свои игрушки»). Ваша задача – уменьшить беспокойство перед неизвестностью.
- Старайтесь не проявлять собственную тревогу при ребенке, не нужно повторять при нем подобные высказывания: «Я уже боюсь с ним ходить в поликлинику, он опять там устроит концерт, как только увидит врача». Тем самым Вы негативно настраиваете ребенка на его стереотипные проявления. Лучше сказать, что Вы верите, что «сегодня он справится со сложной ситуацией, а Вы готовы ему помочь».
- Если сложно адаптироваться в школе, позвольте ему взять с собой на уроки любимую игрушку или другую личную вещь, чтобы ему было комфортнее. Мама может дать ребенку какую-то свою вещь (старую брошечку, свою маленькую фотографию, свои бусики, нарисовать ему смешной или милый рисуночек и т.д.), чтобы в минуты обострения беспокойства ребенок смог подержать этот предмет в руках.
- Ни в коем случае не стыдите и не ругайте ребенка за его неуверенность. В конце концов, самооценка детей формируется из высказываний взрослых. И Ваша задача – помочь ребенку в преодолении своих переживаний, а не в «закапывании» их глубоко внутрь.
- Существует множество терапевтических сказок для тревожных и стеснительных детей. Вы можете читать их на ночь и рассказывать, когда идете утром в школу обязательно обсуждая сюжет и поведение героев.

- Не оставляйте таких детей одних дома или в малознакомых местах, вместе за руку ходите по большим магазинам (тревожные детки всегда очень боятся потеряться среди чужих людей). Если же возникла жизненная необходимость оставить ребенка одного дома, позвольте ему включить свет во всей квартире, скажите, что в любое время Вы ответите на его звонок, если ему понадобится связаться с Вами. Предложите малышу достаточное количество игр и игрушек, чтобы он не заскучал.
- С учетом того, что тревожные дети бывают очень впечатлительны, восприимчивы и психически неустойчивы, не давайте смотреть эмоционально тяжелые фильмы и не читайте «страшные» сказки, не позволяйте играть в «стрелялки» на компьютере. Это может спровоцировать настоящую истерику, выйти самостоятельно из которой не сможет.
- Не заставляйте ребенка демонстрировать свои знания для других людей, не просите читать стихи или петь песню, если ему не хочется. Подобные просьбы повысят уровень беспокойства и понизят уровень уверенности в себе (ведь он не сможет показать того, что так сильно просила мама!).
- Разделяйте переживания и волнения ребенка, присоединяйтесь к его чувствам и называйте их («Я вижу, как ты волнуешься», «Я чувствую, как тебе сейчас тревожно»). Когда ребенок поймет, что родители не ругают его за подобные проявления, ему станет спокойнее, и он скорее сможет воспринять желание его поддержать и помочь.
- Помощь невролога может быть неоценима, если у ребенка есть неврологический диагноз или были какие-то физиологические нарушения в развитии. У тревожности также может быть неврологическая основа, и тогда помочь ребенку смогут специально подобранные медикаменты вместе с родительской поддержкой и уверенностью.
- Если не получается помочь ребенку справиться с волнением самостоятельно, если он продолжает плакать при расставании с родителями, если он совсем не может поднять руку на занятии или прочитать стихотворение на утреннике, обязательно нужно обратиться за помощью к психологу. Специалист может предложить детско-родительские занятия по сказкотерапии или песочной терапии для снижения уровня тревожности и обретения уверенности.

Помните, что награждая своего ребенка фразой «Он у нас – не такой, как все», Вы не помогаете ему стать действительно уникальным, интересным другим и особенным, а формируете недостаток уверенности, а значит, впоследствии, недостаток коммуникативных навыков и возможный вакуум общения.