

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 грядущей 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***

