Пути преодоления эмоционального неблагополучия ребенка

Проблемы поведения детей, формирования у них нежелательных привычек, отклонений от нормативного социально желательного образца чрезвычайно беспокоят родителей. Это вполне обосновано, так как в случае отсутствия преодоления тех или иных проблем развития в последующем возможны более серьезные нарушения. Безусловно, что за такими состояниями кроются проблемы формирования психики детей, их личностного становления. Влияние тех или иных внутренних или внешних факторов приводят к появлению у детей психических особенностей, препятствующих успешной социализации, и в некоторых случаях становятся болезненными.

Одним из проявлений эмоционального неблагополучия ребенка является тревожность. Тревожность проявляется в скованности, в неуверенности в ситуациях выбора, в сдержанных контактах со сверстниками. У эмоционально чувствительных, впечатлительных, ранимых детей под влиянием неблагоприятных обстоятельств формируются невротические изменения: беспокойство, страхи, неуверенность в себе. Помочь таким детям - значит развить у них навыки общения, способность получить признание в группе сверстников. Хорошо, если им дают роли в игре, замечают их успехи, хвалят, поддерживают в трудную минуту, защищают от агрессии других детей. От поддержки взрослых, от того, будет ли проявлено внимание и участие, зависит многое и в дальнейшей жизни детей.

Тревога - это эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы, состояние безотчетного, неопределенного беспокойства. Чувство беспокойства проявляется в том, что ребенок теряется, когда его спрашивают, не находит нужных слов для ответа на вопросы. Он может совершать много лишних движений или, наоборот, становится неподвижным, скованным. Такие симптомы говорят о перенапряжении психофизиологических функций организма, что выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, ожидании плохого отношения к себе или отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок чувствует собственную неадекватность, неполноценность, неуверен в правильности своего поведения, своих решений. Педагоги и родители обычно отмечают такие особенности ребенка, говоря, что он боится всего, очень раним, мнителен, повышенно чувствителен, ко всему относится слишком серьезно. Тревожность - это один из предвестников невроза, работа по преодолению тревожности - это и работа по профилактике невроза.

Пути преодоления тревожности:

1. Развитие до более высокого уровня навыков поведения, деятельности и общения позволит детям отказаться от сложившихся в предыдущем опыте неправильных форм поведения.

2. Снятие излишнего напряжения в школьных ситуациях. Надо учитывать, что неудачи могут носить травматический характер. Дети с высокой тревожностью зачастую объясняют неудачи собственной

неполноценностью, отсутствием необходимых способностей. Поможет сужение оценочных суждений в целом, использование оценивания отдельных элементов деятельности, особенно успешных. Оценка взрослых является для ребенка ориентиром относительно того, чему он еще должен научиться Благоприятна атмосфера принятия, безопасности..

3. Принципиально важным является формирование нового отношения к успеху-неуспеху, выигрышу-проигрышу, восприятия подобных ситуаций, как ориентирующих на пути овладения знаниями, умениями. Такое отношение позволяет сфокусировать внимание на самой деятельности. Можно использовать шуточные соревнования, в которых победа и поражение достаточно относительны, не требуют значительных усилий, легко переходят от одного ребенка к другому.

4. Не менее важным направлением этой работы является развитие у детей мотива компетентности как одного из центральных мотивов учения, стремление не мириться, а преодолевать собственную неполноценность.

Мишурова Елена Юрьевна, психолог, главный специалист методического отдела ГКУ ЯО Агентство.

#ГКУЯОАгентство#сопровождениезамещающихсемей#психологическаяподдержка#семейноеустройство#детисироты#психологическоеразвитие#родители#Семья