

Как снизить тревожность у детей, в том числе и у детей с особенностями в развитии



9 правил, которые актуальны для всех детей

1. Нельзя бить и наказывать ребёнка. Вместо этого нужно понять, что он подчиняется тем же законам психики, что и взрослые. Если ограничения и физическое насилие повышают тревожность у вас, они повысят её и у ребёнка. Также нужно понять, что ребёнок — такой же человек. Поэтому по отношению к нему нельзя допускать те действия, которые вы бы не допустили по отношению к взрослым. Попробуйте договориться с ребёнком, как можно более чётко объяснив ему, почему его действия неприемлемы. Если ребёнок вас не понял, попробуйте замотивировать его подарками, карманными деньгами или приятным времяпрепровождением.

2. Нельзя ограничивать жизненно важные потребности ребёнка или использовать их для мотивации. Например, такие потребности, как сон, еда, доступ к питью или возможность принять душ. Если говорить об аутичных детях, то нельзя ограничивать стимминг и специнтересы ребёнка. Подобные ограничения добавляют тревожности и лишают чувства безопасности. Нужно удовлетворять естественные потребности ребёнка и позволять ему удовлетворять свои потребности, позволять стиммить, если стимминг не вредит окружающим, потому что стимминг снижает тревожность

и помогает сосредоточиться и выражать эмоции. Когда людям мешают на чём-то сосредоточиться или выразить эмоции естественным образом, это точно не может их успокоить! Позвольте ребёнку тратить свободное время на специальные интересы, потому что они помогают многим людям успокоиться и снять напряжение.

3. Нельзя переставлять вещи ребёнка без спроса, трогать их, если он этого не хочет, ограничивать его доступ к его же вещам. Помните, что у детей тоже есть право иметь собственность. Чем раньше человек научится ценить и понимать, что такое право собственности, тем меньше вероятность, что в будущем он подвергнется стрессу, связанному с обманом и мошенничеством. Не забывайте, что у многих людей сильно развито чувство собственности, при этом они тяжело переносят неожиданные изменения, поэтому перестановка вещей без спроса может вызвать сильное чувство тревоги и отсутствия безопасности.

4. Нельзя игнорировать телесную автономию ребёнка. Это значит, что нельзя насильно обнимать, трогать, удерживать, заставлять есть продукты, которые неприятны, носить неудобную одежду. Подобные вещи доставляют аутичным людям сильный дискомфорт, который зачастую хуже сильной боли. Они испытывают страх, который может сделать их очень нервными. Нужно понимать, что принцип «мое тело — мое дело» распространяется не только на взрослых, но и на детей. Это не только снизит тревожность, но и вероятность, что ребёнок в будущем может стать жертвой сексуального насилия или травли, потому что он с большей вероятностью сможет защищать личные границы. Ведь изнасилование, травля и домогательства точно не добавляют человеку психического здоровья!

5. Нельзя перекладывать ответственность за свои чувства на ребёнка, требовать от него каких-либо действий только потому, что вы боитесь или волнуетесь. Постарайтесь понять, что другие люди, в том числе ребёнок, не ответственны за ваши эмоции. Если вы чувствуете, что не справляетесь, обратитесь за помощью к психотерапевту. Нет ничего стыдного в том, чтобы признать проблемы и не усложнять жизнь других людей.

6. Не стыдите ребёнка за эмоции и не говорите ему «не бойся», «не плачь» и тому подобное. Помните, что эмоции — результат биохимического процесса, происходящего в организме. Люди любого возраста, в том числе дети, не могут быть в них виноваты. Любому человеку не бояться бы и не страдать, если бы на то была его воля! Если ребёнку нравится, когда вы его отвлекаете и успокаиваете, помогите ему отвлечься и успокоиться. Если нет — позвольте побыть одному и успокоиться наиболее удобным для него способом.

7. Не пытайтесь договориться с ребёнком, когда он устал, сонный, у него информационная перегрузка или когда вокруг всё слишком громко и ярко. Позвольте ребёнку выспаться, успокоиться и/или побыть одному. Договоритесь с ним, когда он спокоен и в состоянии воспринимать то, что вы говорите.

8. Не принуждайте ребёнка ходить в обычную школу или находиться в детском коллективе, если он этого не хочет. Переведите его на домашнее обучение, если у него возникло такое желание.

9. Не требуйте повиновения. Уважайте отказ со стороны ребёнка, как вы уважаете отказ взрослого. Поймите, что жизнь в системе, где ты обязан постоянно подчиняться другим, негативно влияет на психику и что дети волшебным образом после 18 лет не учатся понимать свои желания, отстаивать границы и противостоять давлению. То, что лучшим качеством людей до 18 лет считается послушание, негативно сказывается на их психическом здоровье, не только повышая тревожность, но и мешая развить потенциал.

Правила, особенно актуальные для аутичных детей

Аутичные люди страдают от тревожности чаще неаутичных, потому что они вынуждены жить в мире, который на них не рассчитан, и сталкиваться с давлением общества. Неудивительно, что страхи и тревожность у аутичных детей — одна из самых распространённых жалоб их родителей.

Многие из них искренне не понимают, что делать, чтобы ребёнок испытывал меньше тревожности, как сделать так, чтобы тревожность не мешала ему осваивать новые навыки.

Вот несколько простых вещей, которые помогут снизить уровень беспокойства.

1. Не пытайтесь сделать аутичного ребёнка неотличимым от сверстников, то есть «нормализовать» его. Помните, что любые попытки переделать личность человека увеличивают его тревожность. Важно отказаться от нормализующих «терапий», «традиционного воспитания», которое основано на том, чтобы сделать ребёнка удобным для взрослых. Научитесь принимать ребёнка таким, какой он есть.

2. Не давайте аутичному ребёнку нечёткие инструкции и не задавайте абстрактные, нечёткие вопросы. Помните, что указания вроде «убери в комнате» или «сходи в магазин и купи хлеба» невыполнимы для многих аутичных детей. Сделайте свои просьбы как можно более конкретными, помогите ребёнку справиться с бытовыми и другими делами с помощью конкретных инструкций. Конкретизируйте вопросы. Например, вместо «Чем ты вчера занимался?» можно спросить «Смотрел ли ты вчера фильм? / Катал ли ты вчера машинки? / Был ли ты вчера на улице?» Если ребёнок понимает все эти слова, то конкретные вопросы значительно снизят тревожность при общении.

3. Не ограничивайте доступ к альтернативной коммуникации и не требуйте от ребёнка, чтобы он использовал исключительно устную речь. Помните, что ограничение коммуникации сильно увеличивает уровень тревожности. Использование альтернативной коммуникации не только позволяет человеку с речевыми проблемами полноценно выразить свои мысли, но и способствует развитию речи. Примите тот факт, что некоторые аутичные люди всю жизнь будут общаться только с помощью альтернативной коммуникации. Поведение — это тоже коммуникация, поэтому протест, выраженный с помощью поведения, так же важен, как устное «нет».

4. Не принуждайте ребёнка к общению. Это только повысит уровень тревожности и недоверия к вам. Помогите ему наладить коммуникацию с теми людьми, с которыми он хочет общаться или подружиться. Примите нежелание ребёнка заводить друзей, потому что никто не обязан ни с кем дружить, если он этого не хочет. Воспринимайте всерьёз

проблемы ребёнка с общением, даже если вам они кажутся странными.

5. Не сбивайте планы ребёнка. Это выводит многих людей из себя, мешает им справляться с повседневными делами, может довести до истерики или даже до суицидальных мыслей. Старайтесь предупредить о предстоящих событиях и о возможной смене планов заранее.

6. Не учите ребёнка «необязательным навыкам», если он не хочет им учиться. Под необязательными я имею в виду навыки, без которых человек прекрасно может прожить. Например, умение играть, вести светскую беседу, заправлять постель, писать школьные сочинения, поддерживать зрительный контакт. Лишняя учебная нагрузка обычно повышает тревожность и отнимает силы. Проанализируйте культуру, в которой вас воспитывали, отделите действительно важные навыки от навыков, которым учат детей просто потому, что «так принято в обществе». Постарайтесь научить ребёнка важным навыкам. Например, базовой коммуникации с помощью речи, умению обращаться за медицинской помощью, считать деньги, ориентироваться в городе.

Этот список можно было бы продолжить, но, думаю, основные вещи нам удалось выделить. Напоследок хотелось бы сказать, что, если вы начнёте воспринимать ребёнка как полноценного человека и научитесь понимать его особенности, это снизит тревожность и у вас, и у него. Если вы запомните из всего списка только это, то даже тогда ваша жизнь станет гораздо легче, ведь это основа нормальных отношений между ребёнком и родителем!

Материал подготовила
педагог-психолог МАДОУ № 207
Черникова Е.В.