



ЛЕКЦІЯ НА ТЕМУ:

ПСИХОЛОГІЧНА
ДОПОМОГА ДІТЯМ З
ПІДВИЩЕНОЮ
ТРИВОЖНІСТЮ

МЕТА

Сформувати загальні уявлення про тривожні стани у дітей; ознайомити з видами тривожних розладів; з'ясувати причини виникнення тривожних станів у дітей; вивчити основні симптоми тривожності в дітей та допомогти майбутнім педагогам усвідомити важливість вчасного виявлення тривожних станів у дітей молодшого шкільного віку; розвивати у студентів інтерес до практичної психології.





Чому важливо вивчати природу тривожності та особливості її формування на різних вікових етапах?

Дослідження природи тривожності та шляхів її формування на різних вікових етапах є важливим для розуміння закономірностей розвитку емоційної сфери людини, особливостей утворення стійких особистісних рис (невпевненості, сором'язливості, агресивності).

Високий рівень тривожності розглядається як показник передневротичного стану і є підґрунтям для формування низки психологічних труднощів дитинства та юності, в тому числі таких порушень поведінки, які є різновидами девіантної поведінки, - це делінквентна (злочинна) та адиктивна поведінка (різні види залежності).

Оскільки ознак стійкого особистісного утворення дана риса набуває саме в підлітковому та ранньому юнацькому віці, питання психологічної корекції тривожності на ранніх етапах розвитку має особливе значення.

ПЛАН:



- 1.Тривога: емоція чи розлад психіки?
- 2.Тривожні розлади в дітей.
- 3.Що викликає тривожність у дітей?
- 4.Симптоми тривожності в дітей.
- 5.Діагностика тривожних розладів у дітей.
- 6.Психологічна допомоги дитині, яка страждає на тривожні розлади.
- 7.Заняття для дітей, які відчувають тривогу.

1. ТРИВОГА: ЕМОЦІЯ ЧИ РОЗЛАД ПСИХІКИ?

Тривога – це досить неприємна для людини емоція. Утім, вона може бути здоровою й позитивною емоцією, допомагаючи людині краще підготуватися до складних для неї життєвих моментів. Хвилювання дитини перед іспитом або виступом на сцені – цілком нормальні прояви тривоги. Час від часу ми непокоїмося. Механізми подолання тривоги в кожного з нас різні: одні слухають музику, інші – співають. Діти в момент занепокоєння можуть розмовляти самі із собою, згадують підбадьорливі слова батьків або просто глибоко дихають, щоб позбавитися напруження.

Але тривожність може становити проблему, наприклад, коли дитина відмовляється відпустити мамину руку й піти в клас або погратися з друзями на вулиці. Тривожні розлади здатні змінити картину світу дитини, вселити в дитячу свідомість ірраціональні страхи, перетворити дрібні неприємності на серйозні проблеми. Незначна тривога не становить небезпеки. Але якщо вона заважає життю дитини і її батьків, то це розлад, який треба лікувати. На щастя, тривожність піддається лікуванню. Але насамперед необхідно зрозуміти, які види тривожних розладів можуть виникати в дітей.

ТРИВОГА – переживання людиною стану емоційного дискомфорту, зумовленого очікуванням несприятливого розвитку подій або передчуттям можливої небезпеки.

ТРИВОЖНІСТЬ – індивідуально-психологічна особливість індивіда, яка виявляється в схильності людини до переживання стану тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій.

Особистісна тривожність – це базова риса особистості, яка формується та закріплюється в ранньому дитинстві і проявляється підвищеним хвилюванням в ситуації, яка загрожує особистості або здається такою.

УВАГА! Слід відрізнити тривогу від тривожності. Якщо тривога - це епізодичні прояви неспокою, хвилювання дитини, то тривожність є стійким станом.



2.Тривожні розлади в дітей

1

ГЕНЕРАЛІЗОВАН
ИЙ ТРИВОЖНИЙ
РОЗЛАД

2

ПАНІЧНІ
АТАКИ

3

СЕПАРАЦІЙНА
ТРИВОГА

4

СОЦІАЛЬНА
ФОБІЯ

Тривожні розлади в дітей (продовження)

5

ВИБІРКОВА
НІМОТА

6

ВИБІРКОВІ
ФОБІЇ

7

ПОСТТРАВМАТ
ИЧНИЙ
СТРЕСОВИЙ
РОЗЛАД

8

ОБСЕССИВНО-
КОМПУЛЬСИВ
НИЙ РОЗЛАД

Згідно зі статистикою, тривожність як проблема характерна для кожної восьмої дитини. Коли дорослі не в змозі допомогти дитині впоратися зі звичайною тривоною, остання здатна перерости в розлад, що супроводжуватиме її життя не тільки в підлітковому, а й навіть у дорослому віці. 25 % дітей віком 13–18 років мають тривожні розлади, а 5,9 % – досить серйозні. Зрозуміло, батьки готові зробити все, аби допомогти своїй надмірно тривожній дитині. Перш за все слід визначити вид розладу, що дошкуляє дитині.

Страх — перша похідна (першопричина) тривоги.

Провідний страх у шкільному віці — страх "бути не тим", про кого добре говорять, кого поважають, цінують і розуміють. Інакше кажучи, це страх не відповідати соціальним вимогам найближчого оточення (школа, середовище однолітків або родина).

Конкретними формами страху бути "не тим" є страхи не встигнути, спізнитися, зробити не те, не так, бути засудженим або покараним.

Ці страхи свідчать про наростаючу соціальну активність, про надмірне почуття відповідальності, обов'язку ("я повинен"), тобто про все те, що об'єднано в понятті "совість", що є центральним психологічним утворенням даного віку.

3.Що викликає тривожність у дітей?

Відео (4 хв.) Як стрес впливає на ваш мозок:

<https://www.youtube.com/watch?v=WuYRuH9oJCE>

Генетична схильність

Дослідження не підтверджують, що тривожність передається спадково. Однак діти ризикують набути тривожний розлад, якщо такий є в кого-небудь із батьків або близьких родичів. Утім, якщо вам або вашим батькам дошкуляють тривожні розлади, не обов'язково, що вони з'являться у ваших дітей.

Навколишнє середовище

Генетичні фактори не визначають, чи матиме ваша дитина той або інший тривожний розлад. Вирішальна роль належить середовищу, у якому зростає дитина, людям, які її оточують, а також цінностям, із якими вона стикається. Отже, якщо дитина щодня перебуває в стресовому стані через конфлікти в родині, не виключена ймовірність розвитку в неї тривожного розладу.

Стан здоров'я

У деяких дітей тривожність з'являється внаслідок хвороби, яка потребує госпіталізації, тривалого лікування та зміни способу життя. Наприклад, тривогу можуть викликати такі небезпечні хвороби: онкологічні захворювання; цукровий діабет; хвороби органів дихання, наприклад, астма, хронічні захворювання легень тощо; хронічний біль; побічні ефекти дії ліків.

Біохімія тіла й мозку

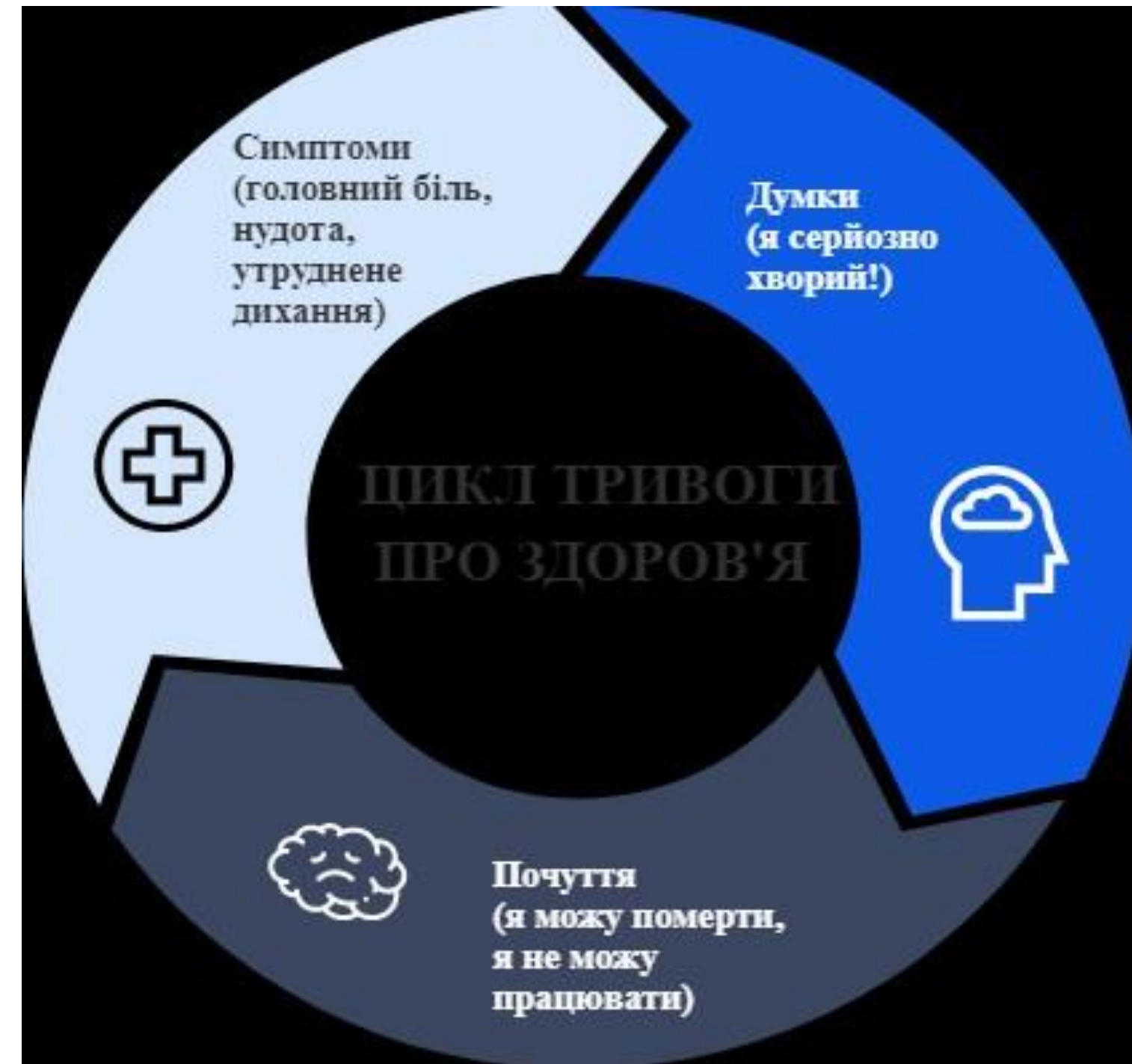
Деякі тривожні розлади, наприклад, панічні атаки, можуть бути зумовлені специфікою мозкових функцій. Зміни в біохімії мозку здатні впливати на самопочуття людини. Біохімія мозку здатна змінюватися через генетичні фактори або вплив шкідливих хімічних речовин, які можуть викликати в людини ті чи інші емоції.



Оцініть, наскільки виражена
ваша тривожність про можливі
хвороби саме зараз?

За шкалою від 1 до 10, де 1 — ви
мінімально переживаєте, а 10 — ви
надзвичайно переживаєте.

Іпохондрія — це психічний розлад,
за якого людина постійно шукає в
себе ознаки різноманітних
серйозних хвороб, збирає
інформацію про них та розповідає
про це своєму оточенню.



Психодіагностична вправа : Чи можна самотійно зрозуміти, що в мене іпохондрія? Дайте відповідь на запитання і вкажіть, скільки разів ви відповіли «так», а скільки — «ні»:

- Чи часто ви шукаєте в інтернеті інформацію про симптоми й хвороби?
- Чи часто ви уявляєте собі, як важко хворієте, і прокручуєте в голові негативні сценарії?
- Чи шукаєте в себе симптоми хвороб і за будь-якого нездужання думаєте, що вже тяжко хворі?
- Чи багато часу проводите, обговорюючи хвороби з друзями та сім'єю?
- Чи ходите ви до лікаря за будь-якої нагоди?
- Чи миєте руки дуже часто й дезінфікуєте все навколо через страх заразитися?
- Чи часто думаєте, що у вас розвинеться серйозна спадкова хвороба?

4.СИМПТОМИ ТРИВОЖНОСТІ В ДІТЕЙ

Хвилюючись, дитина виявляє певні ознаки поведінки. Щоб вчасно розпізнати появу тривоги, звертайте увагу на такі симптоми:

1. Дитина надмірно турбується про все.
2. Дитина відчуває дратівливість і перепади настрою.
3. Дитина має постійне відчуття втоми.
4. Дитині годі зосередитися на чому-небудь.
5. Дитині важко засинати, тому що вона часто хвилюється вночі через негативні події, що сталися вдень.
6. У дитини змінюються харчові звички, погіршується апетит.
7. Дитина почувається покинутою.
8. Дитина відчуває ірраціональний страх із приводу когось або чогось.
9. Дитина вередує і відмовляється розлучатися з батьками.
10. Дитина шукає способи уникнути ситуацій, речей або людей, котрі викликають у неї занепокоєння.
11. Дитина боїться смерті. Це викликає в неї панічні атаки.
12. Дитина легко лякається.
13. У дитини низька самооцінка.
14. У дитини мало друзів, практично немає соціального життя.
15. Дитина хвилюється через погані події ще до їх початку.
16. У випадку компульсивних розладів у дитини повторюються дії й думки.

Також у дітей можуть спостерігатися такі **фізичні симптоми тривожності:**

1. Підвищена пітливість.
 2. Високий пульс.
 3. Задишка.
 4. Тремтіння кінцівок.
 5. Нудота й дискомфорт у шлунку.
 6. Запаморочення.
-

Діти, які піддаються тривожності, не завжди розуміють причини своїх почуттів. Вони можуть почуватися безпорадними й переляканими. Батьки повинні бути напоготові й вчасно виявляти симптоми тривоги в дітей. Якщо ж вам здається, що ситуація вийшла з-під контролю, зверніться по допомогу до психолога.

5. ДІАГНОСТИКА ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ



Фізичне обстеження.
Воно може бути призначене для виявлення основних симптомів, що вказують на наявність тривожних розладів.



Дітям старшого віку й дорослим може бути запропоновано пройти опитувальник Юнга, що складається із 20 питань, і визначити рівень тривоги. Це уможливить дізнатися, як часто дитина відчуває занепокоєння, тремтіння і прискорене серцебиття.

тест шкільної тривожності
Б. Фізіка



Психологічне тестування, яке включає серію інтерв'ю, щоб зрозуміти особливості мислення дитини.

Тест тривожності
Р.Темпл, М. Доркі, Ф.
Амен

ОПИТУВАЛЬНИК для дорослих:

щоб визначити наявність чи відсутність тривожності у Вашої дитини, ознайомтесь з наступними твердженнями та за кожну позитивну відповідь поставте 1 бал:

Моя дитина:

- 1) не може довго працювати, не втомлюючись;
- 2) їй важко зосередитися на чомусь;
- 3) будь-яке завдання викликає в неї зайве занепокоєння;
- 4) під час виконання завдань дуже напружена, скута;
- 5) ніяковіє частіше інших;
- 6) як правило, червоніє в незнайомих обставинах;
- 7) скаржиться, що їй сняться кошмарні сни;
- 8) руки у дитини зазвичай холодні і вологі;
- 9) відсутній гарний апетит;
- 10) спить неспокійно, засинає з труднощами;
- 11) полохлива, багато що викликає у неї страх;
- 12) зазвичай неспокійна, легко засмучується;
- 13) часто не може стримати сліз;
- 14) погано переносить очікування;
- 15) не любить братися за нову справу;
- 16) не впевнена у собі, у своїх силах;
- 17) боїться стикатися з труднощами.

Підсумуйте кількість позитивних відповідей, щоб отримати загальний бал тривожності: Отже, якщо кількість позитивних відповідей дорівнює:

12 – 17 балів – це свідчення наявності у дитини високої тривожності;

7 – 14 балів – середній рівень тривожності;

від 1 до 6 балів – рівень тривожності є низьким або тривожність у дитини відсутня.

У дошкільному та молодшому шкільному віці основною причиною тривожності є неправильне ставлення батьків до дитини.

У дорослому віці виникнення тривожності можуть спричинити внутрішні конфлікти особистості.

6. ЛІКУВАННЯ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ



Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)

Інші методи психотерапії

Альтернативні методи лікування

Медикаментозне лікування

КПТ (когнітивно-поведінкова терапія)

Тривожні розлади зазвичай виникають у результаті ірраціональних думок, які дитина сприймає за правду. Таким чином, емоції дитини викликані її думками й переконаннями. КПТ в такому разі – чудовий психотерапевтичний метод лікування тривоги, який фокусується на зміні переконань і думок людини і навчанні її нових навичок, що допомагають подолати тривожність.

КПТ фокусується на трьох моментах:

1. Пізнання – те, що ми думаємо і в що віримо.
2. Поведінка – те, що ми робимо.
3. Емоції – те, як ми почуваємося й реагуємо.

Звертаючись до негативних моделей мислення й поведінки, які впливають на життя дитини, КПТ поступово усуває ірраціональні страхи або фактори, що викликають тривогу. Розгляньмо цей процес на одному з прикладів.

Негативна думка дитини «Я скажу щось неправильно, і вони подумають, що я нерозумний» засвідчує: дитина боїться того, що не трапилось в реальності. Терапевт вкаже їй на це й допоможе замінити цю думку більш продуктивною: «Вони подумають, що я нервую. І в цьому немає нічого поганого». Психотерапія не обмежується тільки сесіями з терапевтом. Дитині потрібно буде застосовувати те, чого вона навчилася під час сесій, у школі та вдома. У процесі терапії дитина мінятиме свої мислення й поведінку. Цього досить важко досягти без підтримки батьків. Саме від них багато в чому залежить те, чи зможе дитина змінити негативні моделі поведінки на більш продуктивні.

Інші методи психотерапії

КПТ (когнітивно-поведінкова терапія) – найбільш популярний метод психотерапії для психологічної допомоги дітям із тривожними розладами. Однак психолог може спробувати й інші методи, наприклад, терапію прийняття й відповідальності, а також діалектичну поведінкову терапію. Терапія прийняття й відповідальності спрямована на те, щоб не чинити опір думкам і почуттям, що викликають тривогу. Замість того, щоб намагатися контролювати або змінювати думки, дитину вчать розпізнавати їх і приймати шляхом усвідомленості, фокусуючись на теперішньому моменті. Коли дитина навчиться розпізнавати негативні думки, вона може спробувати їх змінити. Діалектична поведінкова терапія (ДПТ) – це форма когнітивно-поведінкової терапії, яка фокусується на зміні думок, дій і емоцій дитини. Психологічна допомога спрямоване на те, щоб виправити когнітивні упередження, помилки мислення дитини, які ґрунтуються на хибних стереотипах і переконаннях. ДПТ також допомагає дитині розвивати її сильні сторони й можливості, у такий спосіб підвищуючи впевненість у собі.

Альтернативні терапевтичні методи

Дітям, які відчують тривогу, можна також поради змінити свій спосіб життя й режим харчування. Альтернативними методами лікування при цьому є: техніки розслаблення:

- медитація (майнфулнес);
- фізичні вправи;
- йога;
- голковколювання.



Медикаментозне лікування тривожності в дітей

Дітям призначають медикаментозне лікування, якщо тривожні розлади в них викликані змінами в біохімії мозку. Якщо мозок виробляє певні гормони і це викликає тривожні розлади, лікар може призначити антидепресанти. Як правило, лікарі призначають селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС) або ліки від тривожності. Якщо тривожність виникає в результаті загального захворювання, у її лікуванні використовуються лікарські та психотерапевтичні методи. Універсального лікування тривожних розладів у дітей немає. Спосіб лікування в кожному випадку залежить від типу розладу та його важкості. Незалежно від способу лікування одужання дитини повністю залежить від підтримки й зусиль батьків. Саме вони повинні допомогти їй справитися із ситуацією.

7. Як допомогти дитині, яка страждає на тривожні розлади

Щоб полегшити тривогу в дитини, дотримуйтеся рекомендацій:

- 1) Виявляйте співчуття. Прислухайтесь до почуттів дитини, поважайте їх. Це допоможе дитині впоратися з тривогою. Не заохочуйте й не підсилюйте неприємні почуття;
- 2) Зберігайте спокій, коли дитину щось турбує. Навчіть її технік розслаблення, щоб вона могла їх використовувати під час нападів тривоги (вправи на сенсорну стимуляцію);
- 3) Заохочуйте дитину говорити про її почуття, ставити запитання, висловлювати страхи. Слухайте її, не засуджуючи. Дайте їй зрозуміти, що вона завжди може поділитися своїми емоціями;
- 4) Не критикуйте дитину за скоєні помилки, бо це тільки посилить її тривогу; намагайтеся підтримувати звичний розпорядок дня. Зміни хвилюватимуть дитину й викликатимуть у неї тривогу;
- 5) Виявляйте когнітивну гнучкість і знижуйте свої очікування від дитини, коли вона відчуває тривогу (наприклад, коли складає іспити, бере участь у змаганнях або виступає на сцені);
- 6) Помічайте маленькі досягнення дитини. Наприклад, якщо ваша сором'язлива дитина пішла на вечірку до однокласника і не відчувала при цьому тривоги, похваліть її за це;
- 7) Не ставте дитині нав'язливих питань, не кажіть про речі, які можуть викликати в неї напад тривоги;
- 8) Якщо дитина стала свідком негативної ситуації, можливо, у майбутньому вона

8. ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ВІДЧУВАЮТЬ ТРИВОГУ

Мильні бульбашки

Розслаблене дихання допоможе дитині швидше заспокоїтися. Коли ми глибоко дихаємо, активізується наша парасимпатична нервова система, і це допомагає нам швидко привести тіло в стан спокою. Але іноді буває складно навчити дитину дихати, особливо тоді, коли вона відчуває тривогу.

Найпростіший спосіб навчити дитину глибоко дихати – це пускати разом із нею мильні бульбашки. Видуваючи бульбашки, дитина робить рівномірні вдихи й видихи, а вигляд бульбашок заспокоює її.

Заспокійлива коробка

Що турбує вашу дитину?
Що здатне її заспокоїти? Вам потрібно знати відповіді на ці питання.

Сядьте поряд зі своєю дитиною, зберіть в одну коробку речі, які її заспокоюють. Щоразу, коли вона відчуватиме тривогу, речі з коробки допоможуть їй заспокоїтися.

Банка з тривогами

Ця вправа призначена для того, щоб дитина могла висловити вголос свої тривоги й позбутися їх.

Як виконувати: візьміть склянку або бляшанку з кришкою; візьміть ручку й папір; щоразу, коли дитину щось турбуватиме, вона повинна записати це на папері й покласти в банку.

Вправи та терапевтичні методи:

Дихальні вправи: щоб знизити рівень тривоги, важливо навчитися розслаблятися

Почніть із простої вправи: покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт, зробіть глибокий вдих через ніс і повільно видихніть через рот.

На видиху рахуйте до чотирьох. Якщо рука на животі піднімається — ви дихаєте правильно.

Подихайте так кілька хвилин хоча б раз кожні один-два дні.

Ведіть щоденник: це розвантажить голову й звільнить свідомість від тривожних думок

Щоденник допоможе подивитися на них ніби збоку.

Також він допомагає структурувати думки, відокремлювати важливе від другорядного.

Крім того, сам процес писання рукою залучає дрібну моторику, і це балансує нашу нервову систему.

Спробуйте впоратися з негативними думками за допомогою **методу ABC**

Складіть таблицю із чотирьох стовпчиків:

1) подія; 2) думка; 3) емоція / відчуття в тілі; 4) реакція.

Заповнюйте її по порядку починаючи з першого стовпчика.

Подія *Що сталося?* Завтра спливає термін здавання проєкту, уже вечір, а він ще не завершений.

Думка *Що ви подумали?* Що про мене подумає керівник і колеги, адже я їх підведу? Раптом мене звільнять? Так, безумовно, звільнять. На що я тоді житиму? Така думка провокує емоцію — тривогу.

Емоція, відчуття в тілі *Що відчули?* Відчуття в тілі: внутрішній неспокій, пришвидшене серцебиття, нездатність концентруватися.

Реакція *Як ви відреагували, що вчинили?* Я запанікувала, припинила доробляти завдання, що залишились, і стала писати керівнику та колегам сумбурні повідомлення, повні вибачень.

Мета цієї вправи — навчитися відстежувати, усвідомлювати й спростовувати свої автоматичні тривожні думки, емоції та тілесні відчуття, які викликають ці думки й реакції.

Часто ми реагуємо на певні думки надмірно й неадекватно, хоча подія сама собою нейтральна або не така негативна, як ми думаємо. Найчастіше ми не можемо змінити ситуацію. Але якщо ми визначимо, які думки викликають таку неадекватну реакцію, тоді поступово замінимо реакцію на більш здорову.

Після заповнення таблиці корисно уявити: а як ще інакше можна відреагувати? Як у таких ситуаціях поводить ся знайома вам нетривожна людина? Як учинила б та людина, якою ви захоплюєтеся?

Висновки

Щоб дитина повірила, що здатна впоратися з тривогою й вести нормальне життя, їм потрібна підтримка педагога та батьків. Дитина не повинна страждати через тривогу. Із вашою допомогою вона зможе стати щасливою й жити спокійно.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

Література:

Крамченкова В.О. Психодіагностика розвитку дошкільників: ранній та молодший вік. Харків, 2013. 160 с.

[EdEra – студія онлайн освіти \(ed-era.com\)](http://ed-era.com) Діалоги без тривоги. (онлайн-курс про різні способи подолання тривожності).

ВІДПОВІДІ НА ТЕСТИ

Тест 1. Якщо ваша оцінка 7 і більше, то тривожність надмірна.

Тест 2. Що більше відповідей «так» ви дали (від 1 до 7), то більше ви схильні до іпохондрії.

!□ Якщо тривожні думки заважають вам працювати, дотримуватися розпорядку дня, насолоджуватися улюбленими заняттями й викликають проблеми з оточенням, це ознака того, що потрібно вжити заходів.