

ДОУ «Детский сад № 37».

Тревожный ребёнок.



**Педагог-психолог
Фоменко Любовь Георгиевна**

Что такое тревожность?

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и тогда, когда повода для беспокойства нет.

Следует отличать тревогу от тревожности.

Тревога – это эпизодическое проявление беспокойства и волнения ребенка.

Тревожность – это устойчивое состояние проявления тревоги.



Проверьте есть ли у вашего ребенка признаки тревожности.

Каждый ответ «да» - 1 балл

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Ребенок неуверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество “плюсов”, чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность — 15—20 баллов

Средняя — 7—14 баллов

Низкая — 1—6 баллов.

Виды тревожности

- Тревожность как качество личности. (личностная)
- Тревожность возрастная.
- Тревожность ситуативная.



Причины возникновения тревожности:

1. Нарушение детско-родительских отношений:

- Противоречивые требования, предъявляемые взрослыми.
- Неадекватные требования (чаще всего завышенные).
- Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.
- Недостаток тепла, ласки со стороны взрослых.

2. Уровень тревожности окружающих взрослых.

Высокая тревожность родителей передается ребенку.

3. Авторитарный стиль воспитания.

4. В семьях, где часто возникают конфликты.



Критерии определения тревожности .

Поведенческие признаки тревожности:

- Чрезмерная жестикуляция, торопливость;
- Необходимость что-то теревить в руках, грызть ногти;
- Плаксивость;
- Рассеянность;
- Ступор, если ребенку задали вопрос;
- Скованность

Физиологические признаки тревожности :

- Беспокойный сон, бессонница;
- Повышенная потливость;
- Учащенное сердцебиение;
- Покраснения кожных покровов;
- Дрожание конечностей;
- Заикание;
- Нарушение аппетита



Правила профилактики тревожности.

1.Повышать самооценку ребенка:

- называть ребенка по имени;
- хвалить ребенка в присутствии других детей (похвала должна быть искренней, т.к. дети очень остро реагируют на ложь); хвалить ребенка просто так нельзя, он обязательно должен знать, за что его хвалят;
- хвалить даже за незначительные успехи, для ребенка эти успехи важны.
- учитывать возможности ребенка, не требовать от него того, что он не может выполнить;
- откажитесь от слов унижающих достоинство ребенка;
- не сравнивать своего ребенка с другими, сравнивайте достижения ребенка с его же результатами.



2. Обучать ребенка умению управлять своим поведением:

- проводить доверительные беседы с ребенком о его чувствах, переживаниях в волнующих ситуациях;
- показать примеры в преодолении страха.

3. Снятие мышечного напряжения:

- релаксация (под спокойную, приятную музыку);
- игры на телесный контакт, массаж, ласковые прикосновения;
- «рисование» на спине (упражнение «Добрый мелок»);
- игры на дыхание («воздушный шарик» - надуваем шарик руки на животе: вдох – шарик надули, выдох — сдули).



Советы родителям

- ✓ Необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право. Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет комфортно.
- ✓ Делайте *вместе* с ребенком, но не *вместо* него.
- ✓ Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то. Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждет.
- ✓ Если не удастся разговаривать с ребенком, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего боятся солдатики или куклы?
- ✓ Быть самым более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще.
- ✓ Убеждайте ребенка, что все будет хорошо. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра».
- ✓ Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т. е. телесного контакта.

Когда нужна помощь психолога

1. Если у ребенка есть экстремальные сложности с коммуникацией — он ни с кем не может общаться.
2. У малыша трудности с выполнением бытовых задач. Например, он боится подходить к окну и никогда не зайдет в комнату с открытыми окнами. При этом ситуация повторяется в любых местах.
3. У ребенка бывают панические атаки или есть какие-то фобии. В этом случае нужна помощь специалиста.

Спасибо за внимание!

