



Детская тревожность

Что такое тревожность?

Тревожность - это довольно устойчивая индивидуальная психологическая особенность, которая состоит в повышенной склонности человека испытывать беспокойство по самым разным поводам (или вовсе без них)

Тревога- это эпизодическое проявление беспокойства, волнения ребенка



Тревожность

тревожность,
как качество

Личности

(перенимается от
родителей:

пессимисты,
меланхолики)

ситуативная

(связана с конкретной
ситуацией)



Детские возрастные страхи

- **3 – 5 лет**

- страшные сны;
- нападение бандитов;
 - огонь и пожар;
- болезнь и операция;
- природные стихии;

- **6 – 7 лет**

- Зловещие существа (ведьма, призраки, и др.);
- потеря родителей или страх потеряться самому;
 - чувство одиночество
- школьный страх (быть несостоятельным, не соответствовать образу «хорошего» ребенка);
 - физическое насилие.

Что же является причинами возникновения и закрепления тревожности у детей?

- отсутствие у детей ощущения физической безопасности;
- отвержение и враждебность, демонстрируемые взрослыми;
- ребенок, как зеркало, отражает родительские тревоги;
- к ребенку предъявляются завышенные требования;
- неблагоприятные микросоциальные и бытовые условия;
- потеря любви (любви матери, расположения сверстников);
- чувство вины, которое обычно проявляется не ранее 4-х лет. У старших дошкольников чувство вины характеризуется чувствами самоунижения, досады на себя, переживание себя как недостойного;
- неспособность овладеть средой. Происходит это, когда ребенок чувствует, что не может справиться с проблемами, которые выдвигает среда.
- возникновение тревоги в состоянии переживания, возникающее при наличии препятствия к достижению желаемой цели или сильной потребности.
- влияние телевидения на детскую психику огромно и порой негативно.

В психологии выделяют две основные формы тревожности:

открытая – сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги;

скрытая – в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже в отрицании его, либо косвенным путем – через специфические способы поведения



Дети чувствуют себя



беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны.

Для тревожных детей характерны и **соматические проблемы**: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего.

Критерии определения тревожности у ребенка

Постоянное беспокойство.

**Трудность, иногда даже невозможность
сконцентрироваться на чем-либо.**

Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).

Раздражительность.

Нарушение сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

- 1.Повышение самооценки.
- 2.Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.



1. Повышение самооценки ребенка.

Для того чтобы помочь ребенку повысить свою самооценку, можно использовать следующие методы работы.

Прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых.

При работе с детьми, страдающими заниженной самооценкой, желательно избегать таких заданий, которые выполняются за определенное фиксированное педагогом время.

Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен постараться установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка.

Очевидно, что быстрых результатов такой работы ожидать нельзя, поэтому взрослые должны запастись терпением.

2. Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжений.

Как показывают наблюдения, эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Чтобы помочь детям снизить напряжение — и мышечное, и эмоциональное — можно научить их выполнять релаксационные упражнения.

Кроме релаксационных игр в работе с тревожными детьми необходимо также использовать и игры, в основе которых лежит телесный контакт с ребенком. Очень полезными являются и игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и др.)

Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения.

Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

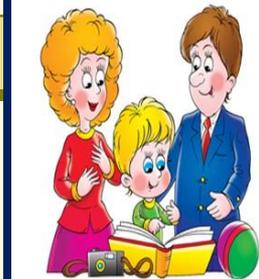
Эта работа заключается в обыгрывании как уже происходивших ситуаций, так и возможных в будущем.

Наиболее широкие возможности для работы в этом направлении предоставляет взрослым ролевая игра.

Играя роль слабых, трусливых персонажей, ребенок лучше осознает и конкретизирует свой страх, а используя прием доведения данной роли до абсурда, взрослый помогает ребенку увидеть свой страх с другой стороны (иногда комической), относиться к нему как к менее значимому.

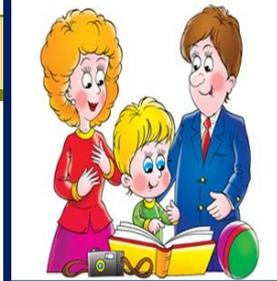
Исполняя роли сильных героев, ребенок приобретает чувство уверенности в том, что и он (как и его герой) способен справляться с трудностями.

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 не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете,. Таким образом, вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации.
- 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.

Советы родителям



- Если не удастся разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего боятся солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?
- 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».



Не воспитывай
детей, все равно
они будут
похожи на тебя.
Воспитывай себя!

– Английская пословица



Все в Ваших руках!