



# 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 страхи

### • 3 – 5 лет

- смерть (дети осознают конечность жизни);
  - страшные сны;
  - нападение бандитов;
    - огонь и пожар;
  - болезнь и операция;
  - природные стихии;
    - ядовитые змеи;
- смерть близких родственников.

## *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

## А сейчас попытаемся определить портрет тревожного ребенка

Все что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям. Обычно это очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.



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.

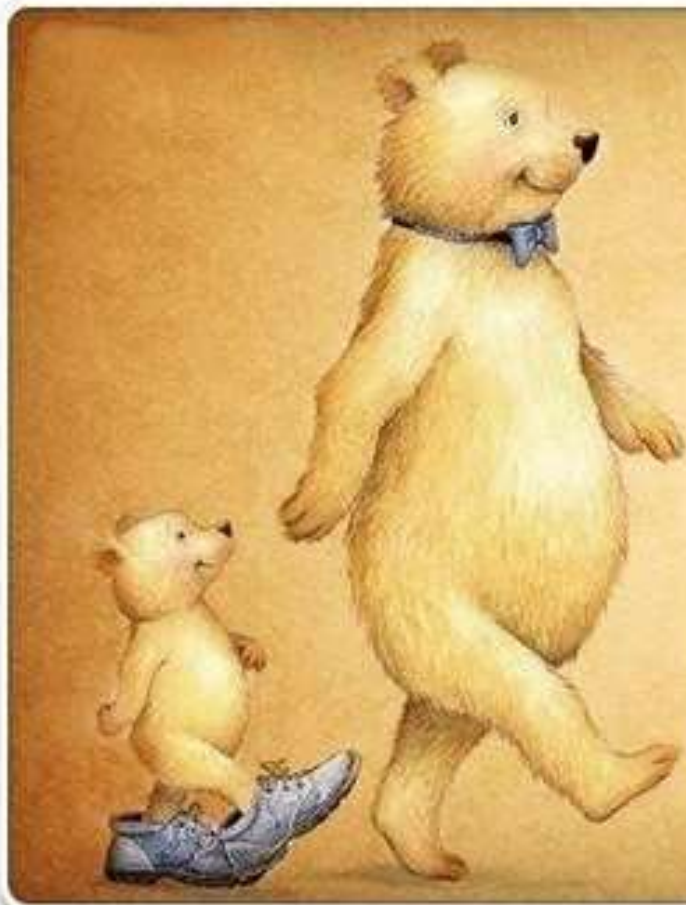
Играя роль слабых, трусливых персонажей, ребенок лучше осознает и конкретизирует свой страх, а используя прием доведения данной роли до абсурда, взрослый помогает ребенку увидеть свой страх с другой стороны (иногда комической), относиться к нему как к менее значимому.

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.*
- *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!**