

# Детская тревожность



Составитель. Ямова Е.Е  
педагог-психолог  
МБДОУ № 27

# Что такое тревожность?

*Тревожность - это довольно устойчивая индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в повышенной склонности человека часто переживать тревогу по относительно малым поводам.*

*Тревога- это эпизодическое проявление беспокойства, волнения ребенка.*



# Тревожность

тревожность,  
как качество

Личности

(перенимается от  
родителей:

пессимисты,  
меланхолики)

ситуативная

(связана с конкретной  
ситуацией)



## *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

## Признаки тревожности 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.

# Методы профилактики и коррекции школьной тревожности

- 1) отсутствие сравнений ребенка с другими учащимися, акцент делается на сравнении с самим собою (как пример: сравнение выступлений ученика на репетиции и на концерте, сравнение его собственных достижений за определенный временной период);
- 2) стимуляция оптимистического взгляда на возможности ученика (повышение самооценки способствует снижению тревожности и более эффективной деятельности, поддержка и одобрение не могут быть чрезмерными, если они заслужены). Если говорится о недостатках и ошибках – это делается в мягкой манере, сопровождая упоминанием о достоинствах ученика либо выражая уверенность в преодолении препятствий. (Многократно сталкивалась с тем, что вера в возможности ученика помогает ему раскрыть свой потенциал, а постоянная жесткая критика лишь препятствует в этом, можно вспомнить педагогический опыт Ш. Амонашвили);

3) при оценивании высокотревожных учащихся, по возможности, избегание низких отметок, в крайнем случае, выставление двух отметок: низкую – за результат, высокую - за приложенные учеником усилия. (*«Ни один ребенок не должен испытывать ощущения неудачи, порожденной нашей системой оценивания, критикой и насмешкой со стороны учителей и товарищей»* К. Роджерс. Известный факт – в большинстве гуманистических педагогических систем отсутствует отметка как таковая.);

- 4) целенаправленное создание «ситуаций успеха» – предоставление ребенку задания, которые ему по силам, акцент на успешности результата;
- 5) понимание важности четких, понятных и последовательных требований (одинаковых для всех: наличие «любимчиков» и «нелюбимчиков» у педагога приводит к уменьшению его авторитета, по данным Д. Эльконины);

# Профилактика тревожности

- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")
- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
- Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

# Правила работы с тревожными детьми (для педагогов)

- Избегать публичных порицаний и замечаний!
- Избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше.
- Обязательно отмечать успехи индивидуально и перед группой.
- Хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.
- Не замечать ошибки, неудачи. В самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.
- Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.
- Стараться делать как можно меньше замечаний ребенку.
- Использовать наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижать ребенка, наказывая его.
- Эмоциональная поддержка (Ничего страшного... Бывает люди ошибаются, боятся... Ну ничего, в следующий раз получится...) - уменьшение состояния страха, тревожности, напряженности.
- Стимулирующая помощь – авансирование (У тебя получится, я знаю, я уверена, я в тебя верю....)

- Персональная исключительность (Только у тебя и может получиться... А мне очень нравится то, как ты это сделал, нарисовал и т. д.).
- Усиление мотивации (Сделай это для меня, мне будет очень приятно... Нам это так нужно для....
- Высокая оценка детали (Вот эта часть у тебя замечательно получилась...).
- Не торопить! Давать время сообразить.
- Когда торопится, останавливать, успокаивать.
- При необходимости повторить и уточнить инструкцию.
- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Чаще используйте телесный контакт.
- Упражнения на релаксацию.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

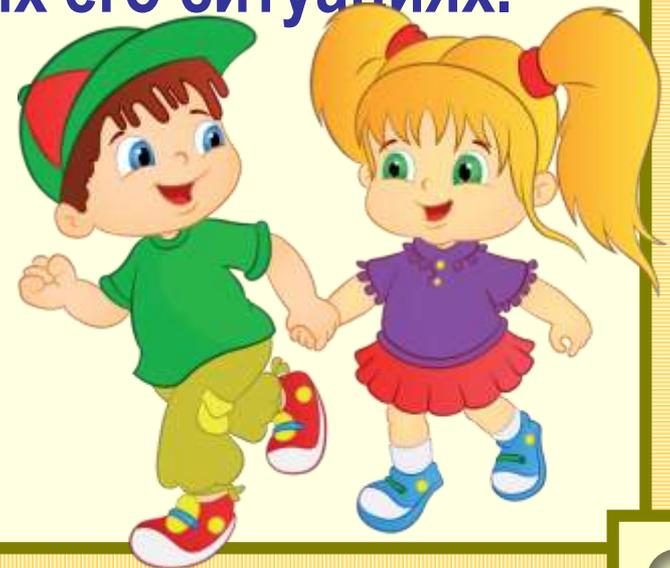
# Правила работы с тревожными детьми (для родителей)

- *Избегать публичных порицаний и замечаний!*
- *Избегать сравнения с другими детьми*
- *Обязательно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другими членами семьи*
- *Хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.*
- *Не замечать ошибки, неудачи. В самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.*
- *Старайтесь делать как можно меньше замечаний ребенку.*
- *Приободряйте во всех начинаниях и хвалите даже за незначительные самостоятельные поступки.*
- *Большое значение имеет оценка, она всегда должна быть положительной*

- *Необходимо отказаться от таких слов, которые унижают достоинство ребенка, даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.*
- *Нельзя угрожать ребенку такими наказаниями: («Замолчи! Уйду от тебя! Убью тебя!» «Отдам тебя дядьке!»).*
- *Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.*
- *Родители должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая ребенка.*

# Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях

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



# *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.

### *3. 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 разговаривать с ребенком, 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».



**Все в Ваших руках!**