

# Детская тревожность

Тревожность – состояние нервно-психического напряжения, когда нейтральная ситуация воспринимается как угрожающая.

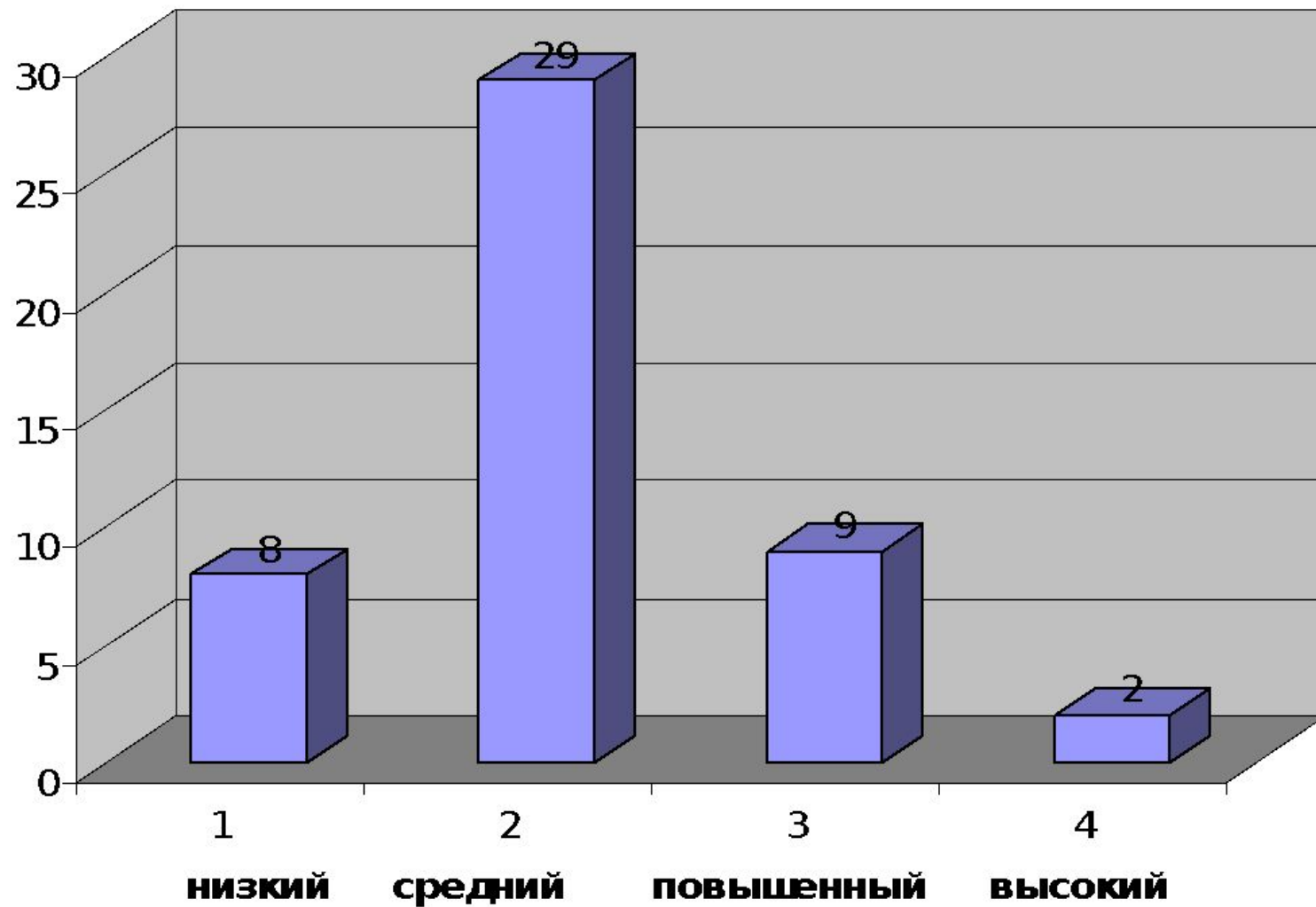
Характерными проявлениями тревожности являются следующие признаки:

- -беспокойство;
- -раздражительность;
- -слезливость;
- -пассивность и скованность;
- -неадекватные реакции;
- -возможны покраснения, тики, заикание и т.д.

## По видам различают ситуативную и личностную тревожность

- *Ситуативная тревожность* проявляется в конкретной ситуации и связана с оценкой сложности и значимости деятельности, а также реальной и ожидаемой оценкой.
- *Личностная тревожность* - устойчивое образование и характеризует особый тип реакций индивида в самых разнообразных ситуациях.

## Уровень тревожности



## Пути преодоления тревожности

- Прежде всего следует попытаться ликвидировать основные причины возникновения тревожности, т.е. повысить самооценку, вселить уверенность, обучить навыкам общения и взаимодействия с другим, обеспечит условия для высоких результатов деятельности.
- Важно обучать детей специальным навыкам саморегуляции, которые помогают справиться с тревожностью.
- Большое значение в работе с тревожными детьми имеет позиция взрослого, его умение подбодрить ребёнка, вселить уверенность: вовремя брошенная ободряющая фраза, улыбка, сочувствие, поглаживание по голове, похлопывание по плечу – всё это способствует повышению жизненного тонуса, снятию напряжения.



- Известно, что для тревожных дошкольников невыносимо ожидание события, какого-то дела, такое ожидание буквально изводит их, поэтому по возможности таких детей нужно избавить от травмирующего ожидания.
- Преодолеть тревожность помогают различного рода двигательные упражнения; обучение детей двигательным навыкам, культуре движений, владению своим телом, эмоциями – важный фактор в повышении их уверенности в себе и снятии тревожности.
- Недопустимо усиливать тревожность ребёнка страхом наказания; как само наказание, кроме наказания огорчения взрослого, так и предчувствия и боязнь его должны быть устранены.

Спасибо за внимание.