

# Тревожность .

## Причины и последствия.



Понятие:

**Тревожность** — это склонность ребёнка к переживанию тревоги.

# Психотравмирующая ситуация



# Причины повышения тревожности:

## физиология

- особенности нервной системы
- повышенная чувствительность,
- ранимость

## школа

- успешность в обучении
- взаимоотношения с учителями
- взаимоотношения с одноклассниками

## семья

- авторитарный стиль воспитания
- взаимоотношения в семье
- неблагоприятная психологическая атмосфера
- влияние экономических условий

# Признаки:

на  
физиологическом  
уровне

- усилении сердцебиения
- учащении дыхания
- нарушение сна
- потеря аппетита

на  
психологическом  
уровне

- озабоченность
- нервозность
- беспокойство
- раздражительность
- повышенная слезливость
- заниженная или завышенная самооценка
- снижение интереса к учёбе
- неуверенность в себе
- нарушение внимания
- повышенная утомляемость

# Рекомендации для родителей:

- Ежедневно отмечать успехи в присутствии других членов семьи
- Не требовать извинений, а узнать, почему он так сделал
- Снизить количество замечаний
- Доверять ребёнку
- Быть примером во всём

- Завести домашних животных
- Не подрывать авторитет других значимых для него людей
- Использовать телесный контакт
- Не сравнивать с другими детьми
- Не унижать ребёнка , наказывая его

- Общаться с ребёнком
- Контролировать свои реакции на различные жизненные обстоятельства
- Не превращать жизнь ребенка в постоянную борьбу за достижения



- **Никогда не говорите, что если он будет плохо учиться, то Вы ...**
- **Консультации с психологом**
- **Посещение групповых психокоррекционных занятий**
- ***Помните, главный путь преодоления страха и тревоги – это тёплая доверительная атмосфера в семье, уверенность школьника в Вашей любви и защите.***



# Проблемы:

- **отношения с родителями**
- **трудности со школой**
- **взаимоотношения с друзьями**

# Основные причины:

- школьные проблемы, связанные с успеваемостью
- тяжелая семейная обстановка
- конфликтные отношения с родителями, с учителями
- конфликтные отношения с сверстниками
- «несчастливая любовь»
- низкая самооценка
- употребление спиртных напитков, наркотиков
- влияние интернета
- влияние религиозных сект
- влияние молодежных направлений

# Признаки

- печальное настроение
- чувство усталости
- нарушение сна
- соматические жалобы
- неусидчивость, беспокойство
- чрезмерная эмоциональность
- замкнутость
- рассеянное внимание
- агрессивное поведение
- употребление алкоголя или наркотиков
- плохая успеваемость
- прогулы школы
- неряшливый внешний вид
- отдаление от семьи и друзей
- открытые заявления: Ненавижу жизнь; Не могу больше этого выносить; Жить не хочется; Никому я не нужен

# Рекомендации:

- Разговаривайте с ребёнком спокойно
- Установите заботливые взаимоотношения с ребёнком
- Внимательно выслушивайте
- Будьте искренними в общении
- Помогите определить источник тревоги

- Вселяйте надежду, что из любой ситуации можно найти выход
- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей
- Помогайте строить реальные цели в жизни
- Не применяйте физических наказаний
- При необходимости обратиться к специалистам
- *Научитесь принимать и любить своих детей такими, какие они есть*

# Куда обратиться за помощью?

- психологическая служба гимназии г. Уржума : **2-19-67**  
педагоги - психологи: **Бердникова Надежда Михайловна**  
**Шульгина Тамара Васильевна**  
**Решетникова Марина Вячеславовна**
- социальный педагог: **Вершинина Татьяна Александровна**
- Центр Социального Обеспечения г. Уржума : **2-35-38**  
психолог: **Окулова Елена Владимировна**
- Завсектором по делам несовершеннолетних  
и защите их прав: **Алоян Татьяна Кабировна**  
**2-18-05**
- Общероссийский телефон доверия :  
**8-800-2000-122**

