



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ: ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ



ДЕТСТВО-УНИКАЛЬНЫЙ
ПЕРИОД В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА,
В ПРОЦЕССЕ КОТОРОГО ФОРМИРУЕТСЯ
ЗДОРОВЬЕ И ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ
РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ.

С.В. ГЛЕБОВА

О ПОНЯТИИ «ТРЕВОЖНОСТЬ»

Понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.



О ПОНЯТИИ «ТРЕВОЖНОСТЬ»

«Тревога» - это эпизодические проявления беспокойства и волнения.

- Физиологические признаки тревоги
- Поведенческие проявления тревоги .



ТРЕВОГА



Мобилизирующая

(дает дополнительный импульс)

Расслабляющая

(парализует человека)



Среди эмоций, включенных в состояние тревоги, ключевой является страх, хотя в «тревожном» переживании могут присутствовать и печаль, и стыд, и вина и т.д.



Наличие страхов у ребенка является нормой, но если страхов очень много, то следует уже говорить о наличии тревожности в характере ребенка.



ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

Причин возникновения тревожности может быть очень много. И одна из основных, по мнению ученых, кроется в нарушении детско-родительских отношений. Дети больше всего боятся быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят, понимают, любят.

1. Неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью

2. ЗАВЫШЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ РОДИТЕЛЯМИ ИЛИ ВОСПИТАТЕЛЯМИ К РЕБЕНКУ

Например, родители хотят видеть своего ребенка непременно лидером и не могут мириться с тем, что их сын или дочь не самый популярный ребенок в группе и не является самым развитым.



3. ПРОТИВОРЕЧИВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ РОДИТЕЛЯМИ И ШКОЛОЙ.

Например, родители говорят, что можно так делать, а учитель говорит, что нельзя.



4. ТРЕБОВАНИЯ, КОТОРЫЕ УНИЖАЮТ РЕБЕНКА, ИЛИ СТАВЯТ ЕГО В ЗАВИСИМОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

Например, учитель говорит ребенку: «расскажи мне, кто плохо себя вел в мое отсутствие, а я за это не расскажу твоей маме, что ты дрался»



5. УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ ОКРУЖАЮЩИХ ЕГО ВЗРОСЛЫХ.

- Высокая тревожность педагогов или родителей передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети, как правило, менее тревожны, чем в семьях, где часто бывают скандалы.



6. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УЧИТЕЛЯ С РЕБЕНКОМ, ПРЕВАЛИРОВАНИЕ АВТОРИТАРНОГО СТИЛЯ ОБЩЕНИЯ ИЛИ НЕПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ТРЕБОВАНИЙ И ОЦЕНОК.

И в первом и во втором случаях ребенок находится в постоянном напряжении из-за страха не выполнить требования взрослых, не «угодить» им, приступить жесткие рамки.



СИТУАЦИИ, СПОСОБНЫЕ СПРОВОЦИРОВАТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ:

Ситуация непринятия со стороны сверстников; ситуация соперничества, конкуренции, (особенно сильную тревожность она будет вызывать у детей, воспитание которых проходит в условиях гиперсоциализации); ситуация повышенной ответственности.



ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

В целом тревожность является проявлением неблагополучия личности, которая проявляется следующим образом:

- *Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги*
- *Тревожные дети отличаются особой чувствительностью.*
- *Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой*

ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

- *Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство*
- *Они чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности.*
- *Уровень их самооценки низок, такие дети думают, что они хуже других во всем*

ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

Дети растут и очень часто страхи растут вместе с ними. Чем больше расширяются его познания и развивается фантазия, тем больше он осознает опасности, подстерегающие человека в нашем далеко не безопасном мире.



ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

- Ранимые чувствительные впечатлительные дети чаще подвержены страхам. Особенно тяжело приходится мальчикам, поскольку от них ожидают большей смелости, чем от девочек, да и современная массовая культура ориентирована не на утонченных поэтов и художников, а на суперменов.



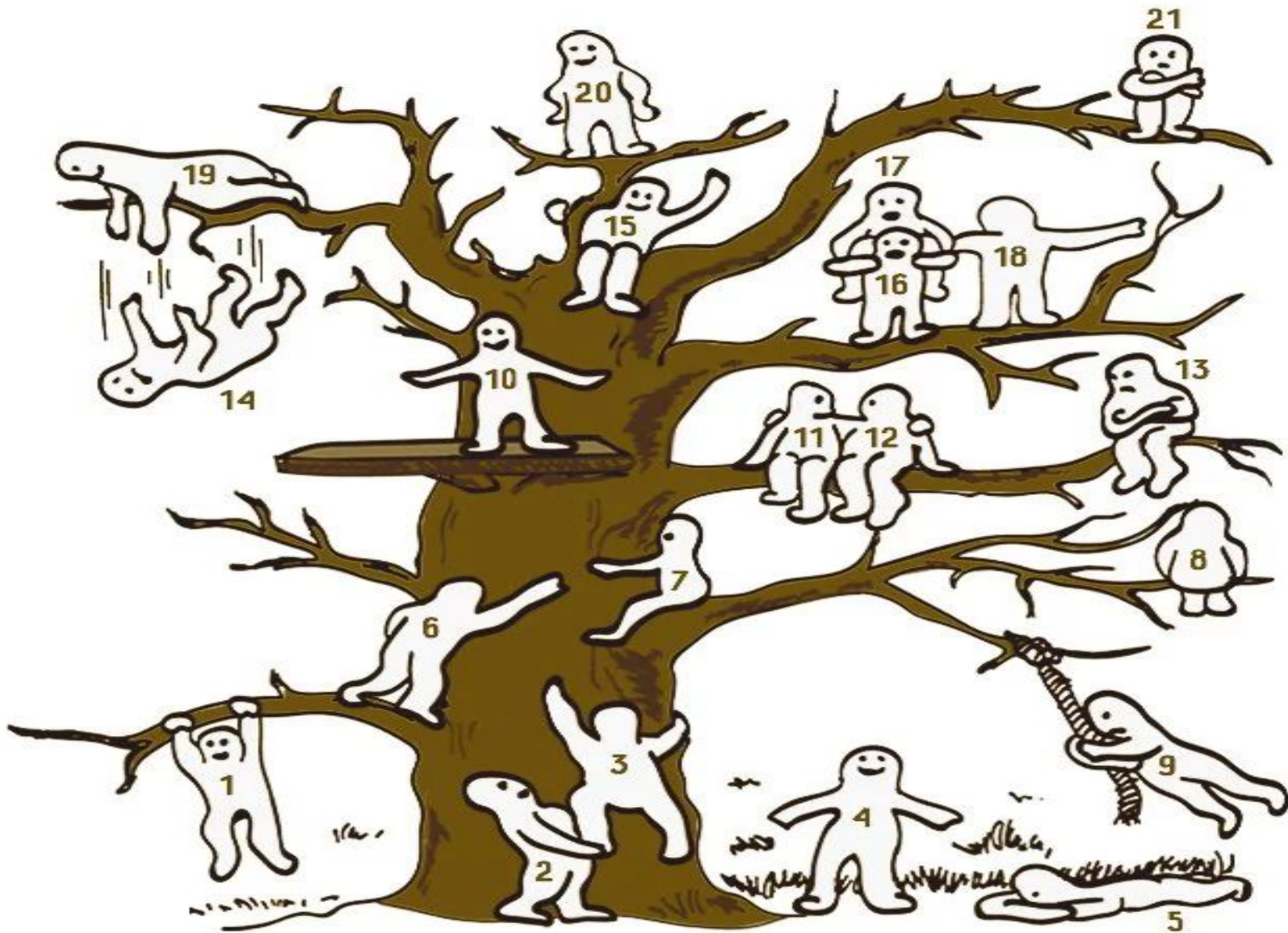
The background is a dark, gradient grey with several translucent, realistic-looking bubbles of various sizes scattered across it. The bubbles have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The main title is centered in a large, white, serif font.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Яненко Е.
Д.

▣ ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ «НАЙДИ СЕБЯ НА ЭТОМ ДЕРЕВЕ»

- Изначально этот тест британского психолога Пипа Уилсона был предназначен для школьников: с его помощью проверяли, как дети освоились в коллективе. Но со временем оказалось, что он отлично подходит и для взрослых. Несмотря на простоту, этот тест очень быстро и точно определит твое эмоциональное состояние и поможет разобраться со своим положением в обществе.



Итак, найди себя на этом дереве. У каждого человечка свое настроение и занятие. Кто из них ты?

Расшифровка:

- Позиции 1, 3, 6 и 7 —
выбор целеустремленного человека,
который знает чего хочет и не боится
никаких препятствий.
- Если ты выбрал человечков под
номерами 2, 11, 12, 18 или 19, то это
характеризует тебя как общительного и
дружелюбного человека, который всегда
поможет близким.

-
-

- Номер 4 означает, что ты человек с устойчивой жизненной позицией, но надеешься добиться успеха без преодоления трудностей.
- Человечек под номером 5, очевидно, очень утомлен. Тебе не хватает жизненных сил (во всяком случае, в данный момент).
- Выбор позиции под номером 9 определяет вас как веселого и жизнерадостного человека. Ты любишь и умеешь развлекаться!

- 9 определяет вас как веселого и жизнерадостного человека.
- Ты любишь и умеешь развлекаться!
- Те, кто нашел себя под номерами 13 или 21 — замкнутые люди, подверженные внутренним тревогам и страхам.
- Номер 8 — тоже замкнутый, но больше любит погружаться в мечты. Посторонних людей в свой внутренний мир он вряд ли пустит.
- Выбор человечка под номером 10 или 15 означает, что ты находишься на своем месте. Тебе комфортно, ты живешь в мире с собой и нормально адаптирован к окружающим условиям.
-

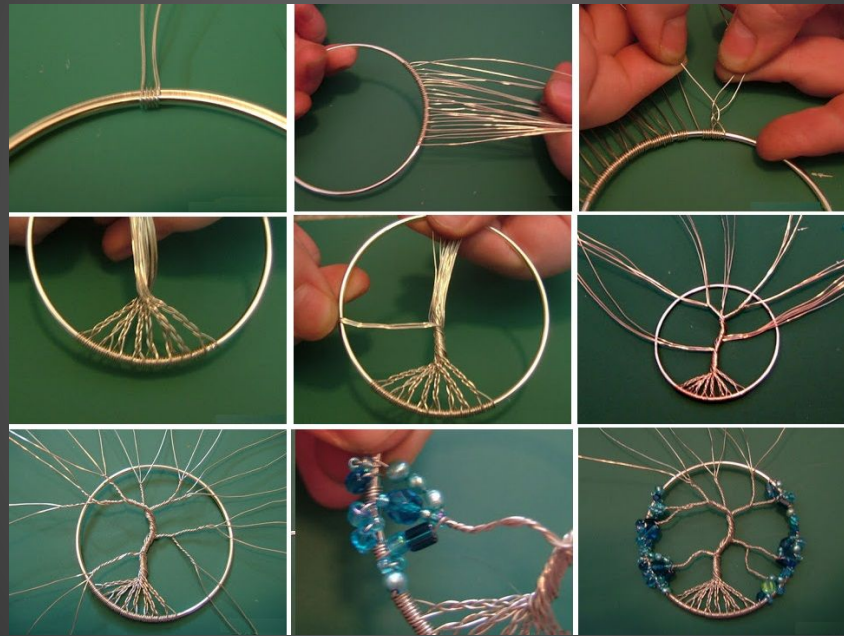
- Позиция **14** означает, что ты подвержен внутреннему кризису и падаешь в эмоциональную пропасть. Не стесняйся обратиться за помощью.
- Человечка номер **20** выбирают люди с завышенной самооценкой. Ты хочешь быть лидером, причем довольно авторитарным.
- Выбор **16**-го человечка можно расценивать двояко: ты точно связан с кем-то тесными отношениями, но вполне возможно, они на тебя здорово давят. А вот номеру **17** с отношениями (или с социализацией в общем) повезло: этот человечек чувствует себя любимым и окруженным заботой.

Упражнение «Защитный амулет»

- **Цель:** снижение психоэмоционального напряжения.
- **Материалы:** бумага а4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блёстки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки.
- **Процедура:** предлагается из предложенных материалов слепать себе личный амулет для защиты от страхов.



- **Вопросы:**



1. Представьте свой амулет другим.
2. Как действует ваш амулет?
3. Какими свойствами он обладает?
4. Как он поможет вам справиться с вашим страхом?
5. Почему были выбраны именно эти материалы?

Упражнение «Коробка переживаний»

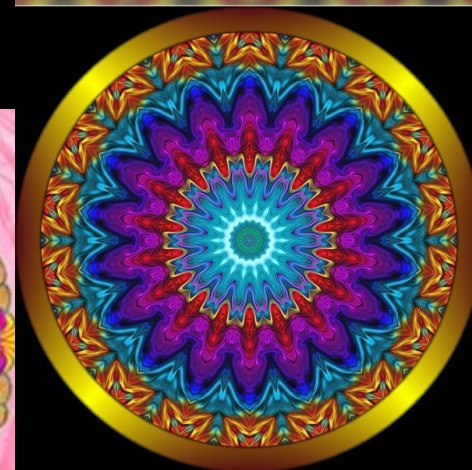
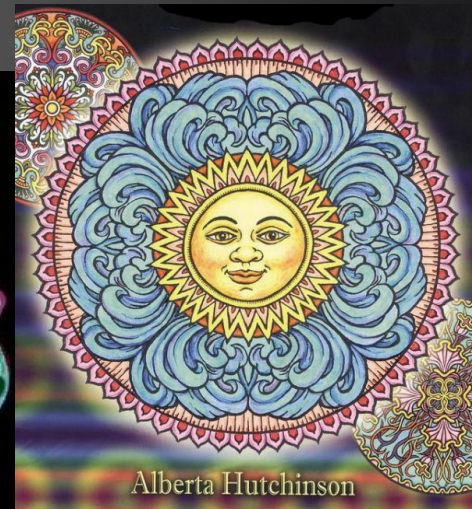
- **Цель:** снижение психоэмоционального напряжения.
- **Процедура:** Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания



РАБОТА С МАНДАЛОЙ



Мандала — способ обобщения и упорядочивания себя, своего внутреннего мира.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Повышенное внимание педагогов к этой проблеме и своевременная коррекция тревожности позволят школьникам чувствовать себя комфортно как в привычной обстановке, так и в нестандартной ситуации.

