

**Психологическое  
сопровождение  
тревожных  
детей**



- *В группу детского сада (или в класс) входит ребенок.*

*Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здороваётся и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких либо неприятностей.*



**Это тревожный ребенок**



- **Тревожность – это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, и прежде всего в таких, которые к этому не предрасполагают».**

**Психологический словарь**

**Тревога** – это эпизодические проявления беспокойства, волнения. Например, иногда ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски.

**Тревожность** – устойчивое состояние проявления тревоги.

**Полезная или обоснованная тревожность** - ответ на объективную внешнюю угрозу, который обеспечивает необходимый уровень готовности к реагированию на разнообразные стимулы.

**Подлинная (болезненная) тревожность** – ощущение угрозы и опасности, НЕАДЕКВАТНОЕ реальной ситуации, реальному положению человека и его успешности.

Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

**«Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности.**

**Тревожность — это сигнал того, что человек начинает искажать восприятие реальности ради сохранения привычного представления о себе»**

**А.М.Прихожан**

доктор психологических наук

**Тревожность, как фактор эмоциональной нестабильности, выступает дезадаптивным моментом, препятствующим развитию эмоционально-волевой, познавательной сферы и становлению эмоционально-личностных образований**

**«...Формула тревоги очень проста: тревога – это брешь между *сейчас* и *тогда*».**

**Ф. Перлз**

основатель гештальт-терапии

# Портрет тревожного ребенка

## Для тревожных детей

- **Чрезмерное** реагирование на события, а не на худшего.
- Они чувствуют себя новыми игроками, поэтому избегают деятельности.
- **Уровень их самооценки хуже других** — они неумные, не красивые, не одобряемые.
- У них **затруднения** в общении, который воспринимается враждебным.
- **Соматические** симптомы: головокружение, затрудненное дыхание.
- Тревожные дети имеют **привычки** грызть ногти, сосут палец.



...тся не самого  
...дают самого

...асаются играть в  
...деятельности.

...мают, что  
...некрасивые,  
...рения,

...ающим миром,  
...ций и

...оте,  
...и в горле,  
...др.

...зредным  
...ера (они грызут  
...сы).

# Откуда берется тревожность?



Центральная, «базовой» причина тревожности - взаимоотношения в семье.

Все, что нарушает безопасность ребенка в отношениях с родителями, порождает тревогу.

**Тревожный ребенок находится в постоянном отношении демонстрирует «естественность», ожидания неприятностей, проблем и конфликтов, спонтанность поведения, открыт, честен и уверен в себе не ждет ничего хорошо от окружающих.**

**К. Хорни дает очень яркую картину искаженных отношений к ребенку.**

**«Они могут быть:**

- доминирующими,**
- гиперопекающими,**
- запугивающими,**
- тревожными,**
- чрезмерно требовательными,**
- чрезмерно снисходительными,**  
**колеблющимися,**
- по-разному относиться к разным детям,**  
**некритичными,**
- безразличными и т. п.**

**Никогда не существует какого-либо одного фактора, но всегда — полная констелляция факторов, препятствующих развитию ребенка.»**



# Школьная тревожность – различные виды эмоционального неблагополучия ребенка, связанного с его пребыванием в школе



Ее формированию и закреплению способствует:

- **завышенные требования, не адекватные возможностям ребенка** (непомерно сложная программа обучения, постановка сверхсложных задач, отсутствие ориентации на уровень способностей конкретного ученика и учета его индивидуально-личностных особенностей);
- **противоречивые требования** (рассогласование между ожиданиями семьи и школы);
- **стиль педагогической деятельности** (преобладание угроз, наказаний, вербальной агрессии, унижения достоинства ученика, жесткость и догматизм);
- **сам педагог демонстрирует высокий уровень тревожности** (как правило, это негативнее всего сказывается на учащих в ситуациях оценивания или публичного выступления. Ученики тревожны, когда ощущают слабость лидера, его страх, его равнодушие к ним).
- **непринятие коллективом сверстников** (здесь доминируют чувства незащищенности, зависимости)

## Детская тревожность на каждом этапе возрастного развития специфична и связана с решением той или иной возрастной задачи развития

- У дошкольников и младших школьников тревожность является результатом **потребности в надежности, защищенности со стороны ближайшего окружения** (ведущей потребности этого возраста).  
У младших школьников таким близким взрослым, помимо родителей, может оказаться учитель.
- В подростковом возрасте тревожность возникает и закрепляется в качестве устойчивого личностного образования на основе ведущей в этот период **потребности в удовлетворяющем, устойчивом отношении к себе**.
- К старшим классам тревожность изменяется, локализуется в отдельных сферах взаимодействия человека с миром: школа, семья, будущее, самооценка и т.д. Ее появление или закрепление связано с развитием рефлексии, осознания противоречий между своими возможностями и способностями, неопределенностью жизненных целей и социального положения.

- В дошкольном и младшем школьном детстве тревога вызывает **дезорганизирующий эффект**. Боясь совершить ошибку, ребенок постоянно пытается контролировать себя, что приводит к нарушению соответствующей деятельности.



Тревога начинает оказывать **мобилизирующее влияние** только с подросткового возраста, когда она может стать **мотиватором деятельности**, подменяя собой другие потребности и мотивы.

# Гендерный аспект тревожного поведения

Замечено, что интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны.

- В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. И чем старше дети, тем заметнее эта разница.
- **Девочки** чаще связывают свою тревогу с другими людьми. Девочки могут связывать свою тревогу, не только с друзьями, родными, и учителями, они боятся так называемых "опасных людей" - пьяниц, хулиганов и т. д.
- **Мальчики** же боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы и т.д

# Общие причины возникновения тревожности у детей дошкольного и школьного возраста



- 1.Нарушения внутрисемейного или внутри школьного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками.
- 2.Внутри личностные конфликты, прежде всего, связанные с ожидаемым отношением к оценке собственной успешности в различных сферах деятельности **родителей и учителей.**
- 3.Соматические нарушения.

# Виды 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 (расхаживание из стороны в сторону, постукивание по столу) .

# Формы «открытой» тревожности

- **Острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность** — сильная, осознаваемая, проявляемая внешне через симптомы тревоги, самостоятельно справиться с которой индивид не может. Эта форма представлена примерно одинаково во всех возрастах.
- **Регулируемая и компенсируемая тревожность**, при которой дети самостоятельно вырабатывают достаточно эффективные способы, позволяющие справляться с ней. Эта тревожность встречается преимущественно в стабильные возрастные периоды — в младшем школьном и раннем юношеском.
- **«Культивируемая» тревожность** — она осознается и переживается как ценное для личности качество, позволяющее добиваться желаемого. «Культивируемая» тревожность встречается преимущественно в старшем подростковом — раннем юношеском возрасте, хотя отдельные случаи (прежде всего «магической» тревожности) отмечаются и на более ранних этапах.

# Формы *скрытой* тревожности

Скрытая тревожность встречается существенно реже, чем открытая и примерно в равной степени во всех возрастах.

- **«Неадекватное спокойствие»**. В этих случаях индивид, скрывая тревогу как от окружающих, так и от самого себя, вырабатывает жесткие, сильные способы защиты от нее, препятствующие осознанию как определенных угроз в окружающем мире, так и собственных переживаний. У таких детей не наблюдается внешних признаков тревожности, напротив, они характеризуются повышенным, чрезмерным спокойствием.
- **«Уход от ситуации»** - отказ от общения и избегание лиц, от которых исходит “угроза”
- **«Уход в мир фантазий»** - в фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находит удовлетворение своих невоплощенных потребностей
- **«Уход в болезнь»** чаще встречается у детей дошкольного и младшего школьного возрастов



# «Маски» тревожности

- это ярко выраженные формы поведения, которые порождаются тревогой, но позволяют человеку не проявлять ее вовне (скрывают ее от окружающих).



К таким «маскам» чаще всего относятся:

- агрессивность,
- зависимость,
- апатия,
- чрезмерная мечтательность,
- лживость,
- лень,
- ложная гиперактивность

- **Психологическое сопровождение** — это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи детям, имеющим проблемы в психологическом развитии, обучении.
- В процессе этого психолог оказывает необходимую и достаточную (но ни в коем случае не избыточную) поддержку для перехода от позиции «я не могу» к позиции «я могу сам справляться со своими жизненными трудностями».

# Психолого-педагогическое сопровождение тревожных детей

- Психологическое просвещение родителей;
- Психологическое просвещение педагогов;
- Обучение родителей и педагогов конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей;
- Непосредственная работа с детьми, ориентированная на выработку и укрепление уверенности в себе, умения вести себя в трудных ситуациях;
- Помощь и поддержка психолога за пределами обучающей ситуации.

# Как помочь тревожному ребенку.

В первую очередь, необходимо провести диагностирование, тщательно проанализировать причины, выявить трудности, которые испытывает ребенок.

## Основные направления коррекционной работы с тревожными детьми:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие эмоционального и телесного напряжения
4. Формировать навыки общения и социального доверия.

Доброжелательное  
и понимающее  
общение, игры,  
рисование, музыка,  
прослушивание и  
обсуждение сказок,  
подвижные  
упражнения,



и самое главное – **ВНИМАНИЕ К РЕБЕНКУ** – помогают ему принять себя и мир, который его окружает.

**Помните: опыт неудач и поражений  
приземляет, опыт побед и успехов окрыляет.**



**И тогда "Я – все смогу!"**