



# **Как помочь подростку справиться с тревожностью**



**В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это “индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают”.**

# Признаки тревожности:

- 1. Не может долго работать, не уставая.
  - 2. Ему трудно
    - сосредоточиться на чем-то.
- 3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
- 4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
  - 5. Смущается чаще других.
- 6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
- 7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
  - 8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
  - 9. Руки у него обычно холодные и влажные.
- 10. У него нередко бывает расстройство стула.
  - 11. Сильно потеет, когда волнуется.
  - 12. Не обладает хорошим аппетитом.
  - 13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
  - 14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
- 15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
  - 16. Часто не может сдержать слезы.
  - 17. Плохо переносит ожидание.
  - 18. Не любит браться за новое дело.
  - 19. Не уверен в себе, в своих силах.
  - 20. Боится сталкиваться с трудностями.

# Портрет тревожного ребенка

- Ребенок напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей. Его отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда он боится не самого события, а его предчувствия. Часто он ожидает самого худшего.

# Портрет тревожного ребенка



# Причины тревожности:

I. Противоречивые требования, предъявляемые родителями, либо родителями и школой.



# Причины тревожности:

## 2. Завышенные требования.



**Причины тревожности:**  
**3. Негативными требованиями,**  
**которые унижают ребенка, ставят**  
**его в зависимое положение.**



# Помощь тревожному ребенку:

## I Повышение самооценки



# Помощь тревожному ребенку:

## 2. Обучение детей умению управлять своим поведением.



# Помощь тревожному ребенку:

## 3. Снятие мышечного напряжения.



# Помощь тревожному ребенку:

## 4. Работа с родителями тревожного ребенка.





**Спасибо за внимание!**