

# Тревожный ребенок

тренинг

для родителей

Подготовила:

Морозова Наталия Викторовна

педагог психолог

МОУ Предшкола №1



# Портрет тревожного ребенка

- неуверенный, зажатый, напряженный
- замкнутый, необщительный
- уходит в себя
- легко расстраивается
- много переживает
- боится сделать что-то не так, неправильно
- старается держать свои проблемы при себе.
- испытывает чрезмерное беспокойство
- чувствует себя беспомощными
- опасается играть в новые игры
- приступать к новым видам деятельности
- имеет низкий уровень самооценки
- ищет поощрения, одобрения взрослых во всех делах

- 1. Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу.
- 2. Чуть что — в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.
- 3. Капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.
- 4. Более чем часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний.
- 5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.
- 6. Все больше грустит и печалится без видимой причины.
- 7. Как и в первые годы, снова сосет соску, палец, все вертит в руках.
- 8. Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, просыпается, не может сразу прийти в себя утром.
- 9. Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.
- 10. Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.
- 11. Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.
- 12. Все быстрее устает, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время.
- 13. Все труднее найти с ним общий язык, договориться: становится сам не свой, без конца меняет решения или «уходит» в себя.
- 14. Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; нередко бледнеет, краснеет, потеет; беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.
- 15. Снижается аппетит; часто и подолгу болеет; повышается без причин температура; часто пропускает детский сад или школу.

# специальные экспериментальные исследования свидетельствуют:

**В 80-е г.г.** количество детей с устойчивой тревожностью составляло от **12 до 16 %**,  
**в 90-е** составило от **72 до 75 %**, т.е. почти в пять раз больше.



# Проявления тревожности

Физиологическ

Психологически

ие

1. Усиление сердцебиения
2. Учащение дыхания
3. Увеличение объема циркуляции крови
4. Возрастание общей возбудимости
5. Снижение порога чувствительности

е

1. Напряжение
2. Озабоченность
3. Нервозность
4. Чувство неопределенности
5. Чувство неудачи, грозящей опасности
6. Невозможности принятия решения и др.

# Негативные последствия тревожности

**выросший ребенок не может полноценно  
ЖИТЬ:**

- получить образование,
- создать семью,
- устроиться на работу
- выполнять обычные дела - например,  
играть с собственными детьми в прятки



- **Тревога** – ощущение конкретной неопределенной угрозы, неясное чувство опасности, страх неизвестно чего
- **Тревожность** – эмоциональное состояние, особенность характера или черта личности.
- **Страх** – эмоционально-насыщенное ощущение беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия

# **«охранительная» функция страха**

- **страх защищает нас от излишнего риска при переходе улицы;**
- **мы не стремимся выйти на улицу после 23 часов;**
- **плохо плавающий из-за страха утонуть не отплывает далеко от берега;**
- **страх во время грозы заставляет нас закрыть все окна и порой даже сидеть в коридоре между стенами и т.п.**



- **Сказав так:** «Нельзя ничего самому делать, спрашивай разрешения у старших»
- **Подумайте о последствиях:** робость, страхи, неуверенность в себе, зависимость от чужого мнения, тревожность.
- **И вовремя исправьтесь**
- «Смелее ты все можешь сам!»
- **Сказав так:** «Горе ты мое!»
- **Подумайте о последствиях:** чувство вины, низкая самооценка, конфликты с родителями, враждебное отношение к окружающим.
- **И вовремя исправьтесь:** «Счастье ты мое, радость моя!»



**Сказав так:** «Плакса – вакса нытик!»

**Подумайте о последствиях:** сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, повышенное эмоциональное напряжение, страхи.

**И вовремя исправьтесь** «Поплачь, легче будет»

**Сказав так:** «Не твоего ума дело!»

**Подумайте о последствиях:** Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, отчужденность, конфликты с родителями.

**И вовремя исправьтесь:** «А ты как думаешь?»

# Причины формирования тревожности

- Средства массовой информации
- Следствие сильного испуга
- Семейные конфликты, ссоры, скандалы
- Неблагоприятный, психологический климат в группе, несправедливость педагога
- Высмеивание
- Поведение взрослых как образцы для подражания
- Внутренний конфликт у ребенка



# Пути преодоления детских страхов



**развеивание страха**

**переключение внимания, отвлечение  
от страха**

**выплеск и переключение страха**

**преодоление страха**

**придумывание ритуалов смелости**

# Методы преодоления тревожности

## Игровая коррекция страхов

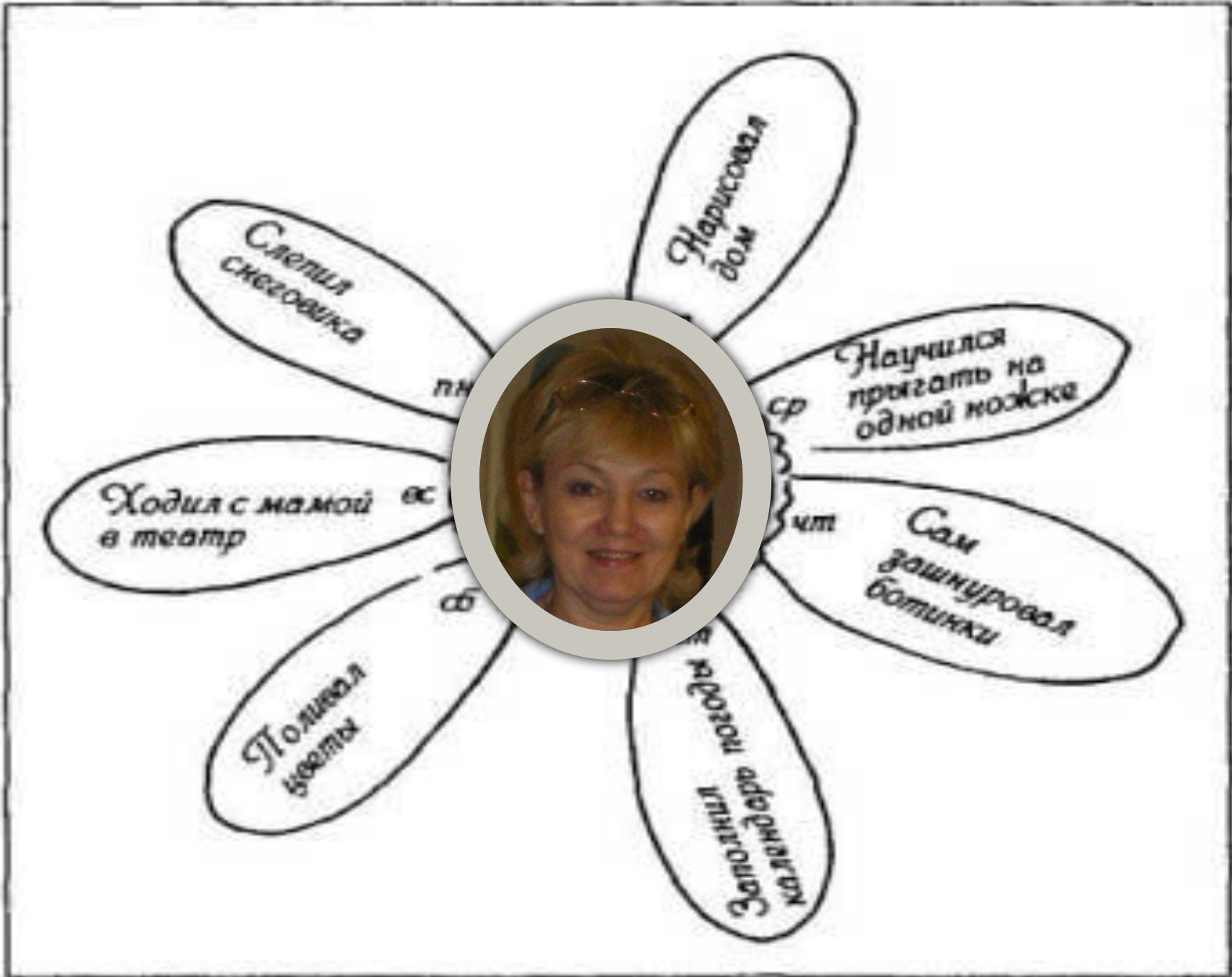
## Арттерапия

- Спонтанные игры (казаки-разбойники, прятки, лазание по деревьям, чердакам и т.д.)
- Сюжетно-ролевые игры
- Спортивные игры

Где дети сами  
изживают  
свои страхи,  
внутреннюю  
напряженность  
и конфликтность



- Рисование страхов
- Лепка детских страхов
- Сказкотерапия
- Песочная терапия
- Пальчиковый театр
- Музыкальные занятия
- Игры-драматизации
- Психогимнастика в игровой форме
- Дыхательная гимнастика
- Релаксация и развитие воображения



**Дорогие мама и папа!**  
**Я жду от вас *поддержки***







**РЕБЕНОК – ТОЖЕ  
ЛИЧНОСТЬ!**

**НАЧИНАТЬ ДЕНЬ  
С РАДОСТЬЮ**



**А ЗАКАНЧИВАТЬ  
С МИРОМ!**

ПУСТЬ ТРЕВОГИ ВАС  
ПОСЕЩАЮТ РЕДКО, ТОГДА ВЫ  
УСПЕЕТЕ МНОГОЕ!

