

Консультация на тему: "Детская тревожность"



МАДОУ №75
Педагог-психолог: Юсупова
Лариса Викторовна
2019

- Тревожность - это довольно устойчивая индивидуальная психологическая особенность, которая состоит в повышенной склонности человека испытывать беспокойство по самым разным поводам (или вовсе без них).

Тревожность нужно отличать от тревоги и страха.

- Если ребенок испытывает беспокойство в каких-то ситуациях, например перед публичным выступлением или проверочной работой, а иногда в тех же обстоятельствах остается достаточно спокойным, то мы можем говорить о тревоге, но не о тревожности.

- Тревожные дети часто не могут объяснить, чего именно они опасаются. Если же они знают, чего боятся, то тогда мы говорим о страхе (у страха всегда есть объект-человек, животное, предмет или ситуация). Естественно, что и у тревожных детей могут быть страхи – отдельные или очень много.



- **Ребенок, которого мы называем тревожным, как правило, обладает большинством из следующих характеристик:**

- - любое задание или новое событие вызывает у него беспокойство;
- - во время выполнения заданий или при попытках овладеть своим волнением часто напряжен, скован (ощущается мышечное напряжение даже в области лица и шеи);
- - беспокойно спит, жалуется на страшные сны;
- - у него не нарушено внимание, но ему трудно сконцентрироваться на чем-либо, когда он волнуется;
- - плохо переносит ситуации неопределенности или ожидания;
- - не уверен в себе, своих силах, ожидает неудач в деятельности;
- - старается скрывать свои проблемы и тревогу.

Основные факторы, которые способствуют появлению у ребенка тревожности

- Прежде всего, может играть роль наследственность: у тревожных родителей чаще вырастают тревожные дети. Причем это происходит не только за счет генов, но и через подражание взрослым в семье, через принятие их образа мысли и поведения. Такие наблюдения, конечно, не новость (как известно, яблочко от яблоньки недалеко падает).
- Второй главной причиной тревожности у детей является обстановка в семье, чаще всего нарушение отношений с родителями. Так, в случае если родитель придерживается стиля воспитания, который можно образно назвать “диктатура”, или предъявляет ребенку завышенные требования, то велика вероятность, что, пытаясь соответствовать папиным и маминым ожиданиям и предвосхищая их недовольство, малыш станет очень тревожным.

- Аналогично могут воздействовать и конфликтная атмосфера в семье (если супруги ссорятся между собой), и неудовлетворенность взрослых в семье своим уровнем дохода, работой, образом жизни. Почти у всех детей вызывает резкое повышение тревожности развод родителей.
- Неминуемо тревожность возникнет у детей в семьях, где нет согласия между взрослыми по вопросам воспитания или их действия спонтанны и непоследовательны.
- Тревожность может быть спровоцирована действиями взрослого, если он постоянно недоволен ребенком, сравнивает его с другими детьми.
- Тревожность может возникать, если за короткий промежуток жизни ребенка произошло много перемен, к которым ему приходится адаптироваться. В связи с этим может стать повышенной тревожность даже у вполне спокойного и эмоционально устойчивого ребенка.

- И наконец, тревожность может сопровождать какие-то серьезные эмоциональные расстройства, физические или психические заболевания.



Рекомендации по работе с тревожными детьми

1. Повышение самооценки ребенка, внушение ему веры в свои способности;
2. Учить ребенка снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку;
3. Обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство.



- **При организации игр важно соблюдать некоторые правила, которые позволят создать комфортную игровую обстановку для тревожного ребенка.**
- **Правило 1.** Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми, не приводите их в пример.
- **Правило 2.** Избегайте соревновательных моментов в играх. Пусть лучше ребенок играет для собственного удовольствия и пользы, а не с целью выиграть. Также нежелательно ставить тревожному ребенку временные рамки выполнения задания или подгонять его.
- **Правило 3.** Вводите в новую игру осторожно, давая ему возможность спокойно ознакомиться с ней, понаблюдать за образцом действий. Если вы ощущаете сопротивление ребенка, его нежелание участвовать в игре, ни в коем случае не настаиваете. Можно изменять правила игры, учитывая особенности ребенка, начните играть с кем-то другим, показывая ребенку пример.

- Также важно повышение самооценки ребенка.
- Для достижения успеха в этом деле необходимо, чтобы взрослый сам видел достоинства ребенка, относился к нему с уважением и умел замечать все его успехи (даже самые маленькие).
- Кроме того, взрослый должен часто хвалить ребенка, и очень важно делать это правильно: дети всегда должны знать, за что их хвалят, и понимать, что похвала – это не просто отражение настроения педагога, а оценка его конкретной деятельности.

- Для реализации этих конкретных задач вы можете воспользоваться играми.

