

Коррекция тревожности у младшего школьника



Тревога - переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности

З. Фрейд



Тревожность

```
graph TD; A[Тревожность] --> B[ситуативная]; A --> C[личностная];
```

ситуативная

возникает в
преддверии
возможных
неприятностей
или жизненных
осложнений

личностная

является
устойчивой
характеристико
й личности
человека.

Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов

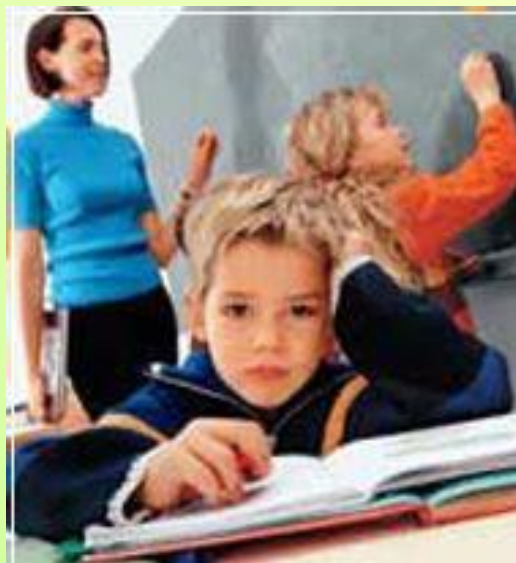
Особенности поведения тревожных детей



Частые проявления беспокойства и тревоги, а также страхи.

Повышенная чувствительность.

Низкая самооценка, в связи с чем у них возникает ожидание неблагоприятия со стороны окружающих.



Склонность к вредным привычкам невротического характера.

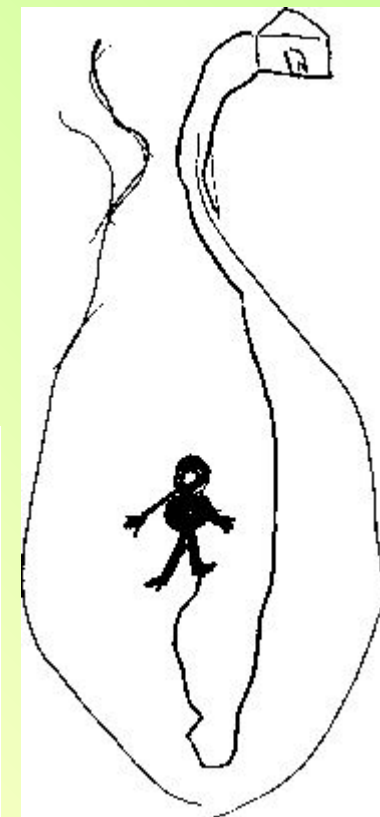
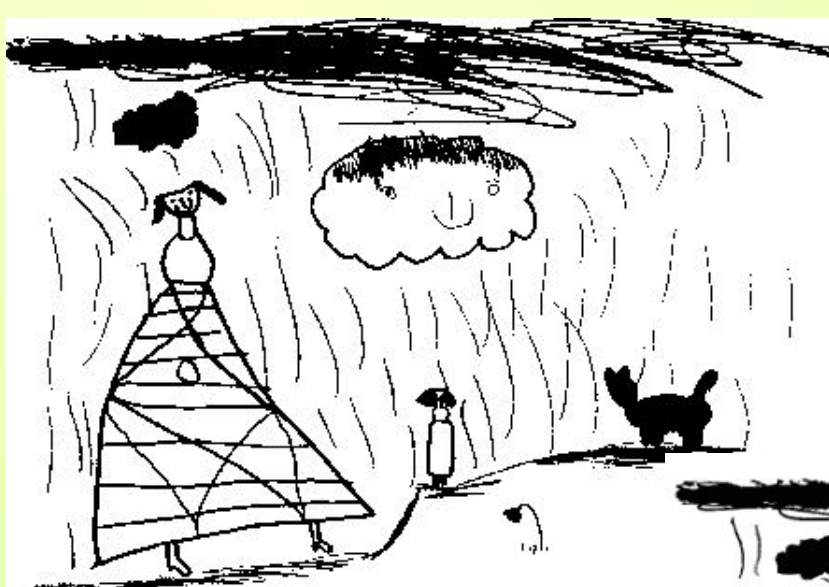
Ситуации, которые могут вызвать детскую тревожность

- ситуация неприятия со стороны сверстников



- соперничество, конкуренция
- повышенная ответственность





Рисунки тревожных детей отличаются обилием штриховки сильным нажимом, а также маленькими размерами изображений. Нередко они «застревают» на деталях, часто мелких.

Причины тревожности младших школьников

- Завышенные требования со стороны родителей и педагогов;
- Частые упреки, вызывающие чувство вины;
- Сдержанность в выражении чувств и строгость родителей.

Причины тревожности младших школьников

- Завышенные требования со стороны родителей и педагогов;
- Частые упреки, вызывающие чувство вины;
- Сдержанность в выражении чувств и строгость родителей.

Коррекция тревожности у младшего школьника

- Повышение самооценки ребенка**
- Обучение детей умению управлять своим поведением**
- Снятие мышечного напряжения**
- Работа с родителями тревожного ребенка**

Повышение самооценки ребёнка

1. Оказывать тревожным детям поддержку, проявлять искреннюю заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам.
2. Называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых.
3. Не сравнивать выполнение заданий одних детей с другими.
4. Избегать заданий, которые выполняются за фиксированное время, спрашивать в середине урока, не повторять вопрос дважды.
5. Постараться установить визуальный контакт «глаза в глаза», поощрять высказывания о своих затруднениях во время бесед с коллективом.

Профилактика тревожности

- 1.** Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
- 2.** Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- 3.** Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.