



ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

# ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ?

□ способность человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать чувства страха и тревоги. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Часто она служит показателем психологического неблагополучия человека.



# Виды тревожности

- Тревожность как качество личности
- Тревожность возрастная
- Тревожность ситуативная



# 4 вида тревожных детей

- Невротики
- Расторможенные
- Застенчивые
- Замкнутые



# ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Невротики

Рисовать страхи,  
лупить подушку,  
обниматься с  
мягкими  
игрушками

Расторможенные

доброжелательное  
отношение  
поддержка  
ощущение  
успеха,  
поверить в  
собственные  
силы. давать выход их  
активности

Замкнутые

Выговориться  
включиться в  
группу  
сверстников со  
схожими  
интересами.

Застенчивые

Поддержка  
предлагать выход  
из положения,  
признавать за  
ребенком  
право на ошибку,  
больше хвалить

# Портрет тревожного ребёнка

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.

## ОТКУДА ЧТО БЕРЕТСЯ?

1. Противоречивые требования к ребенку.
2. Конфликт между взрослыми членами семьи.
3. Завышенные требования, несоответствующие возможностям и стремлениям ребенка.
4. Воспитание под девизом "Ты должен делать это лучше всех"
5. Навязывание чуждых интересов.
6. Эмоциональное отвержение со стороны близких.
7. Повышенная тревожность родителей, их неудовлетворенность жизнью
8. Врожденная предрасположенность, темперамент.
9. Неполная семья.
10. частые угрозы.
11. постоянный страх за его здоровье и жизнь.
12. Дефицит общения со сверстниками и другими детьми.
13. Большая интеллектуальная и физическая нагрузка.



## □ Как помочь ребенку справиться с тревожностью

Работа с тревожным ребенком ведется в четырех направлениях:

1. Устранение нарушений детско-родительских отношений.
2. Повышение самооценки и уверенности в себе.
3. Обучение ребенка конструктивным способам поведения в трудных ситуациях.
4. Снятие мышечного напряжения.





## Шпаргалка для воспитателей по работе с тревожными детьми.

- Избегать состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Не сравнивайте его с другими ребятами.
- Чаще использовать телесный контакт и упражнения на релаксацию.
- Способствовать повышению самооценки и чаще хвалить его, но так чтобы он знал за что.
- Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.
- Не предъявлять ребёнку завышенных требований.
- Стараться делать ребёнку как можно меньше замечаний.
- Использовать наказание лишь в крайних случаях.

