

# ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

The background features a dark blue gradient. Two stylized, light blue hands are positioned diagonally, one in the upper right and one in the lower left, with their fingers pointing towards each other as if reaching out. The hands are rendered in a flat, geometric style.

ДИАГНОСТИКА

КОРРЕКЦИЯ

# Тревожность - 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



# Следует отличать тревогу от тревожности

- Если тревога — это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.
- Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это — проявления тревоги.
- Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях, (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т.д.) то



# Страх

- Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.
- Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.



# Страх может развиваться у человека в любом возрасте:

- у детей от 1 года до 3 лет нередко ночные страхи, на 2-ом году жизни, наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (и связанный с этим страх медицинских работников).
- В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства.
- В 5—7 лет ведущим становится страх смерти.
- От 7 до 11 лет дети больше всего боятся “быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают”.





# Причины возникновения тревожности

- большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.



# Причины развития тревожности

Авторы книги “Эмоциональная устойчивость школьника” Б. И. Кочубей и Е.В. Новикова (1998) считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом).
2. Неадекватными требованиями (чаще всего, завышенными).
3. Чрезмерно высокими требованиями, которые в силу возраста ребенка, ставят его в зависимое положение.

# Портрет тревожного ребенка

- Чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия.
- Часто они ожидают самого худшего.
- Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности.
- У них высокие требования к себе, они очень самокритичны.
- Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие.
- Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.
- Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др.
- В периоды повышенной тревоги они часто ощущают дискомфорт во рту, жжение в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.