

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

The background features a dark blue gradient. Two stylized, light blue hands are positioned on the left and right sides, reaching towards each other. The hands are rendered in a simple, flat style with visible fingers and palms.

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.