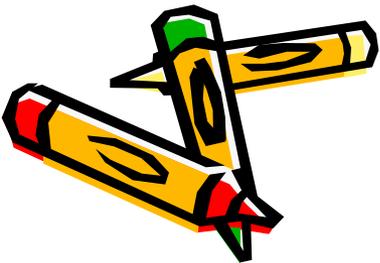
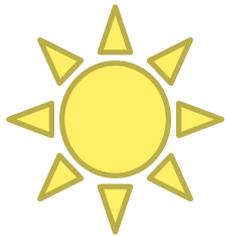


Пособие для родителей по
коррекции социальной
дезадаптации детей
"Застенчивость"

Подготовила:
Воспитатель ДКС
№1009
Медведева Л.П.

Взаимодействие с детьми, имеющими особенности в эмоционально- личностной сфере

дети с
признаками
тревожности и
застенчивости



ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ, ЕЕ АКТУАЛЬНОСТЬ



- Тревожность детей - прямое следствие повышенной напряженности нашей жизни. Ее симптомы проявляются у все большего количества жителей Земли: если 20 лет назад умеренную тревожность ощущал едва ли каждый четвертый житель развивающихся стран, то к концу тысячелетия тревожными стали не менее трех четвертей населения. Тревожность проявляется в постоянном беспокойстве, неуверенности, ожидании неблагоприятного развития событий, постоянном предчувствии худшего. Она изматывает, подтачивает силы, ослабляет волю и разум, подталкивает к совершению необдуманных поступков.
- Тревожность имеет генетические корни, внешняя среда может ее либо развивать, либо подавляет, способствует или препятствует развиться в устойчивую черту личности. К 10 -12 годам тревожность (или ее отсутствие) становится чертой характера. Врожденная или сформированная склонность ребенка падать в тревожное состояние во многом предопределяет его поведение.



ПОНЯТИЕ ТРЕВОЖНОСТИ И ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Тревожность -



- индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения (Лютова Е.К.);
- эмоциональное состояние человека, особенность характера или черта личности (Подласый И.П.);
- переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного исхода, предчувствием грядущей опасности (Кулагина И.Ю.);

Тревога -



- ощущение конкретной, неопределенной угрозы, неясное чувство опасности, страх неизвестно чего (Подласый И.П.);
- эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы (Овчарова Р.В.);
- эпизодические проявления беспокойства и волнения (Лютова Е.К.).



Застенчивость -

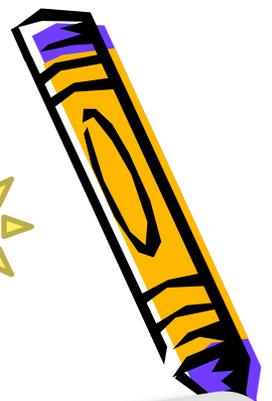
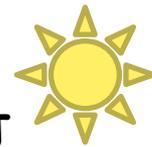


индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в страхе нового, боязни обратить на себя внимание, блокирующая развитие эмоциональной и интеллектуальной сфер личности. Застенчивость следует отличать от замкнутости.



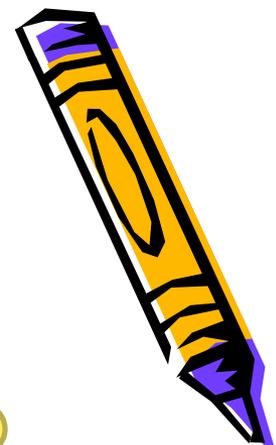
ВИДЫ ТРЕВОЖНОСТИ

- **Ситуативная** - возникает в детстве и помогает ребенку сдерживать свои непосредственные желания, побуждения к действиям, которые, как он знает, не одобряются близкими взрослым.
- **Личностная** - появляется в том случае, если родителям не свойственна любовь к ребенку, принятие его таким, какой он есть на самом деле. (Кулагина И.Ю.)
- **Школьная** - выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. (Овчарова Р.В.)



ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

- ❖ Конституциональная особенность нервной системы (меланхолический темперамент);
- ❖ Невротические состояния, вызванные страхом, частыми неудачами;
- ❖ Следствие перенесенных заболеваний;
- ❖ Результат запугивания ребенка взрослыми;
- ❖ Плод чрезмерного детского воображения;
- ❖ Естественная боязнь темноты, грома, молнии, опасных животных;
- ❖ Проявление инстинкта самосохранения;
- ❖ Результат «запрещающего» воспитания;
- ❖ Чувство вины за неспособность быть на уровне высоких требований, доступных другим детям;
- ❖ Следствие депривации - чувства одиночества, недоступности.



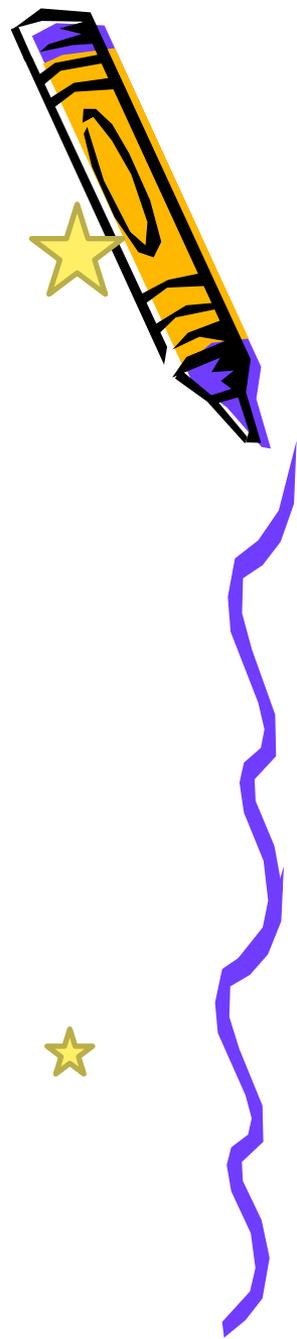
ТИПЫ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

- **Невротики** - дети с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез и т.д.)
- **Расторможенные** - активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами.
- **Застенчивые** - это тихие, обаятельные дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учебе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками.
- **Замкнутые** - мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со сверстниками стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе.



ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

- После нескольких недель болезни ребенок не хочет идти в детский сад.
- Высокие требования к себе, самокритичны.
- Уровень самооценки низкий.
- Соматические проблемы: боли в животе, головные боли и т.д.
- Ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового.
- Адаптационный процесс длится больше 6 месяцев.
- Если ребенок легко возбудимый и эмоциональный, он может "заразиться" тревожностью от близких.
- Быстро устает, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность.
- Если не удастся сразу выполнить задание, отказывается от его дальнейшего выполнения.
- Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с ним.



РАБОТУ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ ПРОВОДЯТ В ТРЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ

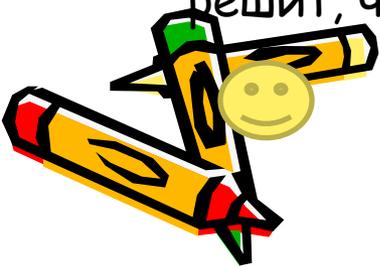
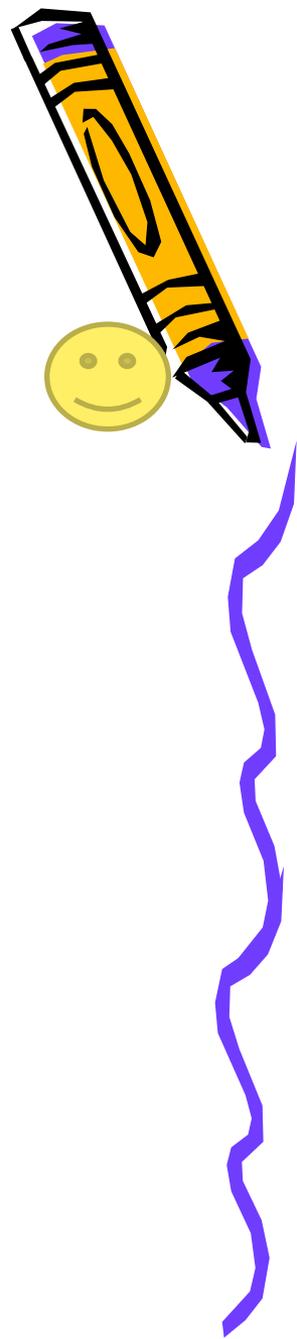


1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напря



КАК ИГРАТЬ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

- Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.
- Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как "Кто быстрее?".
- Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.
- Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.



РЕКОМЕНДАЦИИ

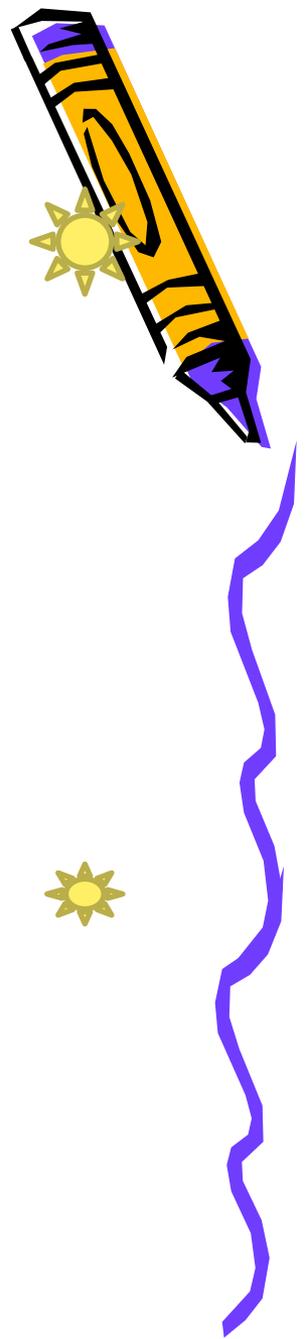
для педагогов

- не привлекайте тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера;
- не сравнивайте ребенка с другими детьми;
- не подгоняйте тревожных детей флегматического и меланхолического типов темперамента, давать им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребенка можно чуть раньше, чем остальных, посадить за стол, одевать его в первую очередь и т. д.);
- способствуйте повышению самооценки ребенка, хвалить ребенка даже за не очень значительные достижения, так чтобы он знал за что;
- не заставляйте ребенка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники);
- используйте в работе с тревожными детьми игрушки и материалы, уже знакомые им; заведите за ребенком постоянное место за столом, кровать;

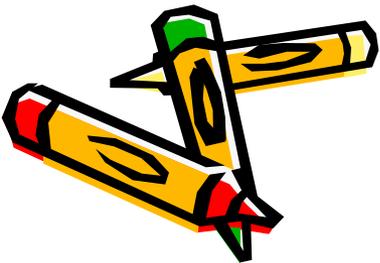
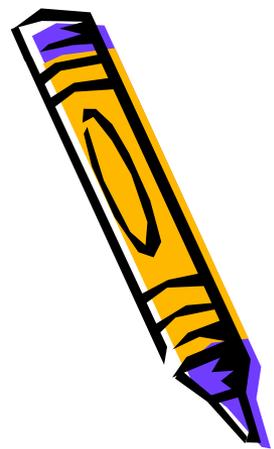


для родителей

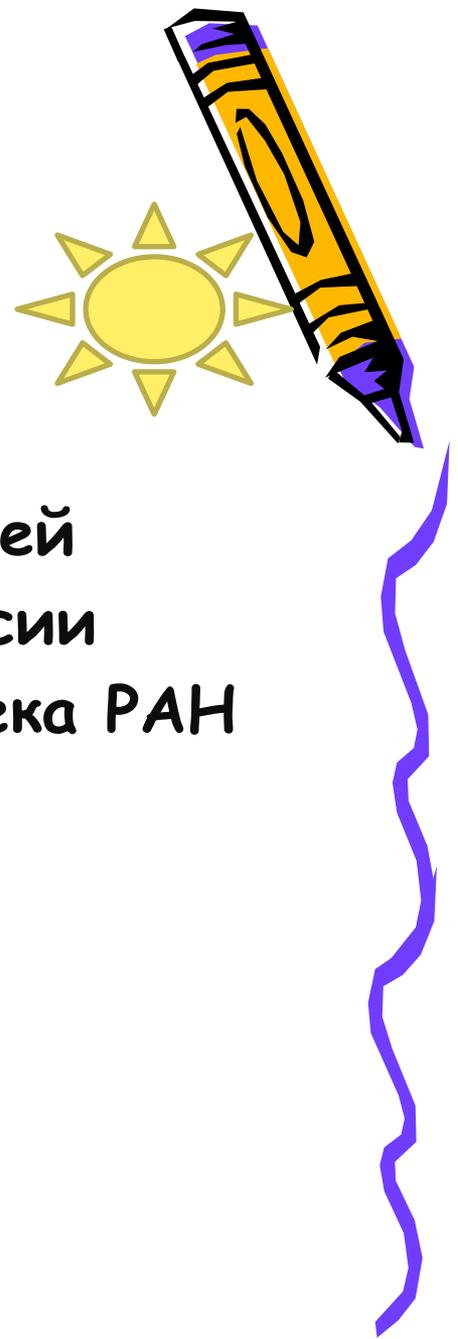
- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
- Будьте последовательны в воспитании ребенка.
- Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.



Ваш ребенок самый
лучший.



АДРЕСА САЙТОВ



1. Adhd-kids.narod.ru - сайт для родителей
2. Pediatr-russia.ru - сайт педиатров России
3. Spbnevrolog.ru - институт мозга человека РАН

