



Тревожность. Причины. Симптомы. Рекомендации родителям тревожных детей.

**Педагог – психолог:
Ивакина Н.А**

Реж 2019

Что такое тревожность?

- **Тревога** – это отрицательная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия.
- **Тревожность** — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам.
- **Тревожное расстройство** – это уже диагноз невротического расстройства, при котором человек часто испытывает чувство тревоги даже без всякого повода.

Признаки тревожности:

Тревожный ребенок

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 желудка.
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.



Тревожность у детей зависит от самооценки, но в основном, она провоцируется такими факторами как:



- Противоречивые требования родителей или же родителей и школы.
- Неадекватные или слишком завышенные требования в школе и дома.
- Негативные требования, унижающие достоинство ребенка.

Тревожность



тревожность,
как качество
личности

(перенимается от
родителей:
пессимисты,
меланхолики)



ситуативная
(связана с конкретной
ситуацией)



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 обездоленности, недоступности.





Способы преодоления тревожности:

- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Доверяйте ребенку.
- Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.
- Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!».
- Помогите ему найти дело по душе.

Арт-терапия





Спасибо за внимание!