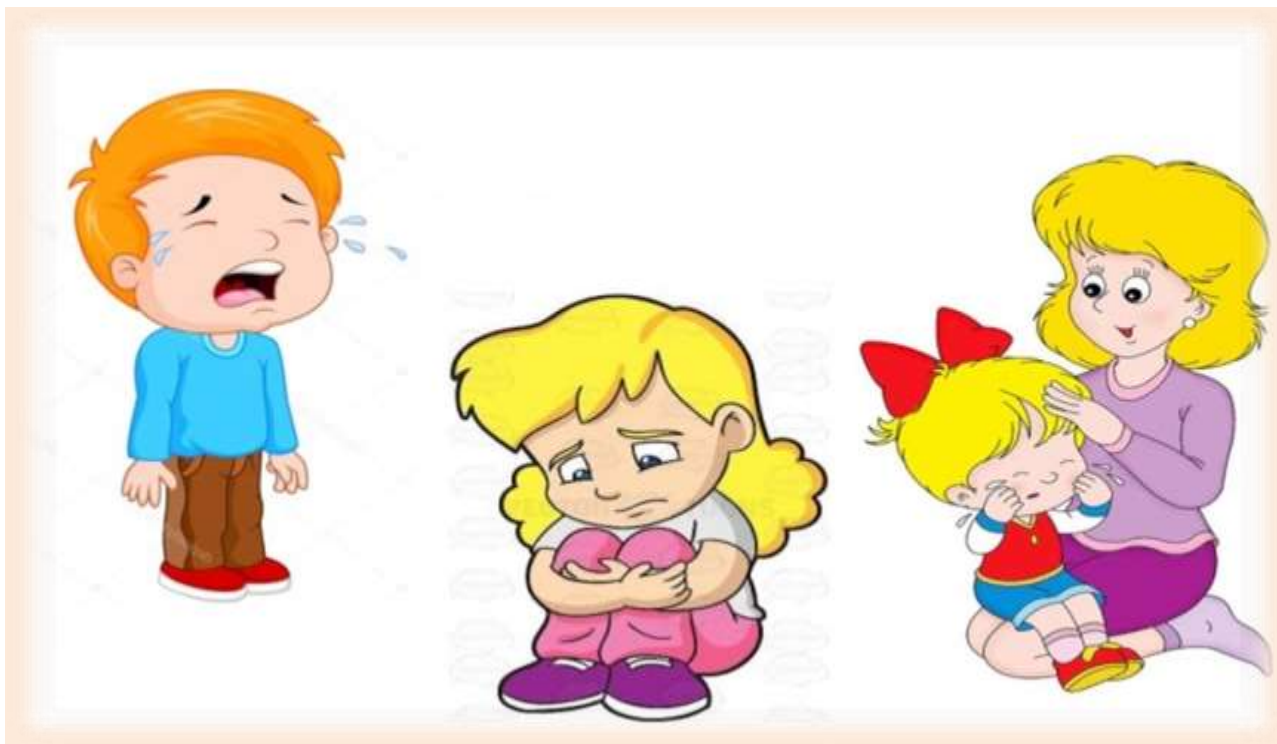


«Как помочь тревожному ребёнку?»



Дефектолог
Калинина Галина Николаевна



Тревога - это эмоциональное состояние с ощущением напряжения.

Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по любому поводу.



Личностная тревожность - это склонность воспринимать все ситуации как угрожающие и реагировать на эти ситуации состоянием сильной тревоги.

Ситуативная тревожность - это склонность воспринимать конкретная ситуацию, как опасную ситуацию.



Виды тревожности на основе ситуаций.

- **с процессом обучения** – *учебная тревожность*
- **с представлениями о себе** – *самооценочная тревожность*
- **с общением** – *межличностная тревожность*



Причины детской тревожности

- наличие тревожности у родителей
- большое количество запретов со стороны одного родителя и полное предоставление свободы ребёнку другим родителем
- конфликтные отношения между родителями

Стили воспитания

- *Демократический*
- *индифферентный*
- *либерально-попустительский*
- *авторитарный стиль воспитания*



Влияние отношения родителей

- *Эмоциональная чувствительность, впечатлительность*
- *Изменение жизненной ситуации*



Портрет тревожного ребенка

- *тяжело переносит ожидание*
- *во время выполнения заданий очень напряжен*
- *Плаксивый*
- *трудно сосредоточиться*
- *Смущается чаще других*
- *Спит беспокойно, засыпает с трудом*



Признаки тревожности

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.
-
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.

- *Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности:*

10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.

- ❖ **Высокая тревожность — 15-20 баллов; ❖ Средняя — 7-14 баллов;**
- ❖ **Низкая — 1-6 баллов.**

ЧТО МЫ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

- *Проводите совместный досуг.*
- *Не сравнивайте детей (родственников, сверстниками) друг с другом.*
- *Привлекайте ребенка к совместному обсуждению проблемы.*
- *Мотивируйте детей к участию в играх во дворе или в кругу семьи, как: «Комплименты», «Я дарю тебе», которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих*

Снятие эмоционального и мышечного напряжения:

*обращайтесь к ребенку по имени хвалите искренне.
обращаясь к ребенку, устанавливайте зрительный контакт*

прослушивайте спокойную музыку, лёжа с закрытыми глазками

танцуйте вместе с ребенком

используйте игры на телесный контакт, массаж и

растирание тела

сходите на прогулку



Обучение детей умению управлять СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ

- Используйте пальчиковые краски для раскрашивания ладошек.
- Предложите ребенку нарисовать свой страх, а потом рассказать о нем. Можно дорисовать что-либо, чтобы рисунок стал забавным.
- Сочиняйте сказки и истории, выражать словами свою тревогу и страх
- Практикуйте ролевые игры



Фразы и приемы, успокаивающие тревожного ребенка

- «Я хочу, чтобы ты повторил за мной:
- «Я смогу». Сделай это десять раз.
- «Мы вместе! Нам никто не страшен.
- «Скажи мне, что может самое плохое с тобой случиться?»
- «Я тобой УЖЕ горжусь!»



Родителям ВАЖНО

*Понять внутренний мир ребенка,
его проблемы и переживания.*

*Принять ребёнка таким, какой он
есть.*

*Поставить себя на место ребёнка
и поддержать его.*

