

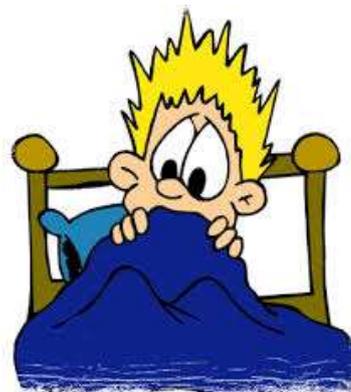
Консультация педагога-психолога: «Тревожные дети»

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: 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.

Портрет тревожного ребенка:

Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. 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.

Причины возникновения тревожности у детей:

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Так же тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

- ✓ Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и воспитателем.
- ✓ Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными).
- ✓ Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Как помочь тревожному ребенку?

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Рекомендуется проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

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

Используют в работе с детьми игры-драматизации. Сюжеты выбираются в зависимости от того, какие ситуации тревожат ребенка больше всего. Применяются приемы рисования страхов, рассказов о своих страхах. В таких занятиях не ставится цель полностью избавить ребенка от тревоги. Но они помогут ему более свободно и

открыто выражать свои чувства, повысят уверенность в себе. Постепенно он научится больше контролировать свои эмоции.

Тревожным детям часто мешает справиться с каким-то заданием страх. "У меня это не получится", "Я этого не сумею", - говорят они себе. Если ребенок отказывается взяться за дело по этим мотивам, попросите его представить себе малыша, который знает и умеет намного меньше, чем он. Например, не умеет считать, не знает букв и т. д. Затем пускай представит себе другого ребенка, который наверняка справится с заданием. Ему будет легко убедиться, что он далеко ушел от неумехи и может, если попробует, приблизиться к полному умению. Теперь попросите его сказать: "Я не могу..." - и объяснить самому себе, почему ему трудно выполнить это задание. "Я могу..." - отметить то, что уже сейчас ему по силам. "Я сумею..." - насколько он справится с заданием, если приложит все усилия. Подчеркните, что каждый что-то не умеет, чего-то не может, но каждый, если захочет, добьется своей цели.

Уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят - это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц.

Обучить ребенка расслаблению - не такая простая задача, какой она кажется на первый взгляд. Дети хорошо знают, что такое сесть, встать, пробежаться, но что значит расслабиться - им не совсем понятно. Поэтому в основу некоторых игр для релаксации положен самый простой способ обучения этому состоянию. Он заключается в следующем правиле: после сильного напряжения мышц само собой следует их расслабление.

