

# ТРЕВОЖНОСТЬ У ДЕТЕЙ



# Проявления тревожности

---

- учащение сердцебиения,
- повышенное потоотделение,
- боли в сердце, головные боли,
- бессонница,
- боли в животе,
- внутреннее дрожание,
- холод в конечностях,
- сухость во рту (язык не поворачивается), онемение конечностей (ноги не идут, рука не поднимается).

## Критерии определения тревожности у ребенка:

---

- Постоянное беспокойство.
- Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чём либо.
- Мышечное напряжение (напр. в области лица, шеи).
- Раздражительность.
- Нарушение сна.

## Что такое тревожность?



- Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и тогда, когда повода для беспокойства нет.

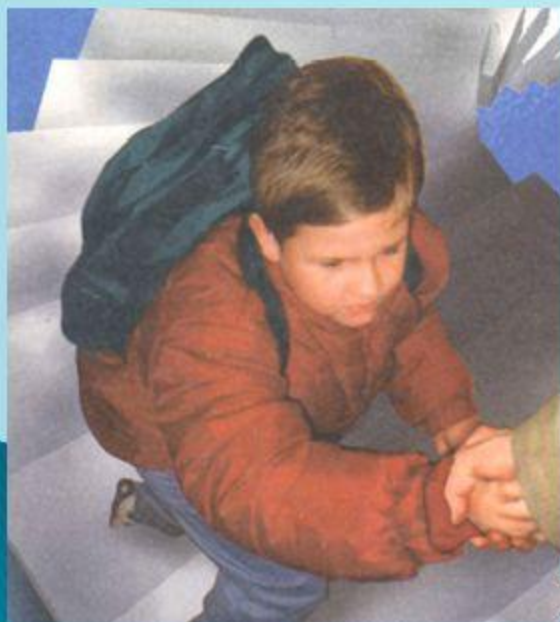


# СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

## ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

*Психологи заметили, что школьное обучение (познание нового, проверка полученных навыков и умений) всегда сопровождается повышением тревожности у детей. Более того, некоторый оптимальный уровень тревоги активизирует обучение, делает его эффективнее.*

*Здесь тревога - фактор мобилизации внимания, памяти, интеллектуальных способностей. Но когда уровень тревожности превышает этот оптимальный предел, человека охватывает паника. Стремясь избежать неуспеха, он устраняется от деятельности, либо ставит все на достижение успеха в конкретной ситуации и так изматывается, что "проваливается" в других ситуациях. И все это усиливает страх неудачи, тревожность возрастает, становясь постоянной помехой.*



### **Причины повышенного уровня тревожности дошкольников и младших школьников:**

#### **1.Нарушение детско-родительских отношений.**

*Неудовлетворенность родителей своей работой, материальным положением и жилищными условиями, оказывают существенное влияние на появление тревожности у детей.*

**2.Тревожность возникает вследствие столкновения ребенка с требованиями обучения и кажущейся невозможностью им соответствовать. Причем большинство первоклассников переживает не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, родителями, сверстниками**





Уважаемые родители!

**Помните!**

Если:

- ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть
- ребёнка высмеивают, он становится замкнутым
- ребёнка хвалят, он учится быть благородным
- ребёнка поддерживают, он учится ценить себя
- ребёнок растёт в упреках, он учится жить с чувством вины
- ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других
- ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым
- ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей
- ребёнок живёт во вражде, он учится быть агрессивным
- ребёнок живёт в понимании и дружжелюбии, он учится находить любовь в этом мире



# Школьная тревожность

**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 располагают.

## Факторы, способствующие формированию и закреплению школьной тревожности:

- **Учебные перегрузки**
- **Неспособность справиться со школьной программой**
- **Неадекватные ожидания со стороны родителей**
- **Неблагоприятные отношения с учителями**
- **Регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации**
- **Смена школьного коллектива и/или**



## Шпаргалка для взрослых, или Правила работы с тревожными детьми

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, унизывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.



**Спасибо за внимание!**

