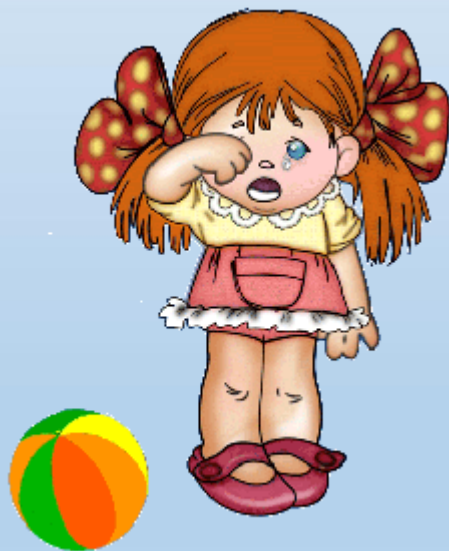


Тревожные дети

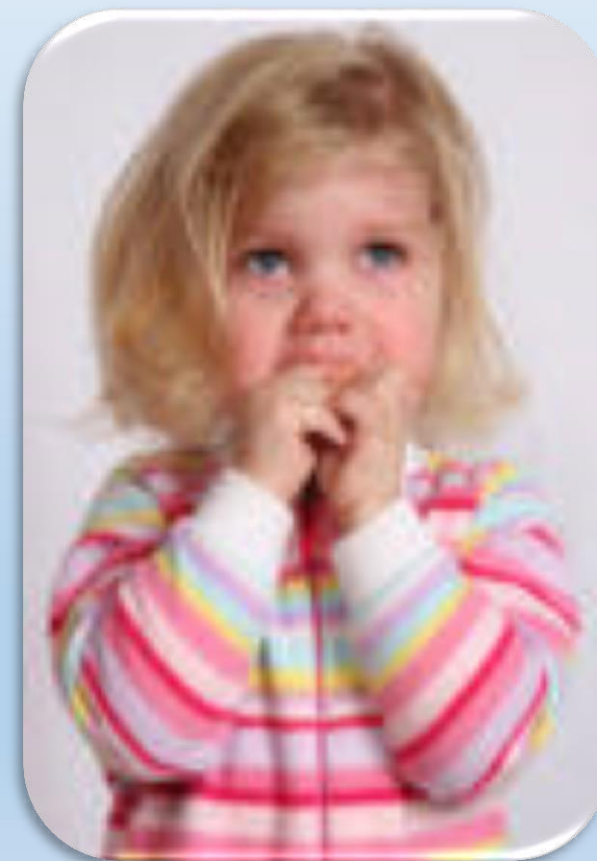


Выполнила Алий Л.В.

Что такое тревожность?

Способность человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать чувства страха и тревоги.

Тревожность не связана с какой – либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Часто она служит показателем психологического неблагополучия человека.



Виды тревоги

Мобилизующая (дает дополнительный импульс)

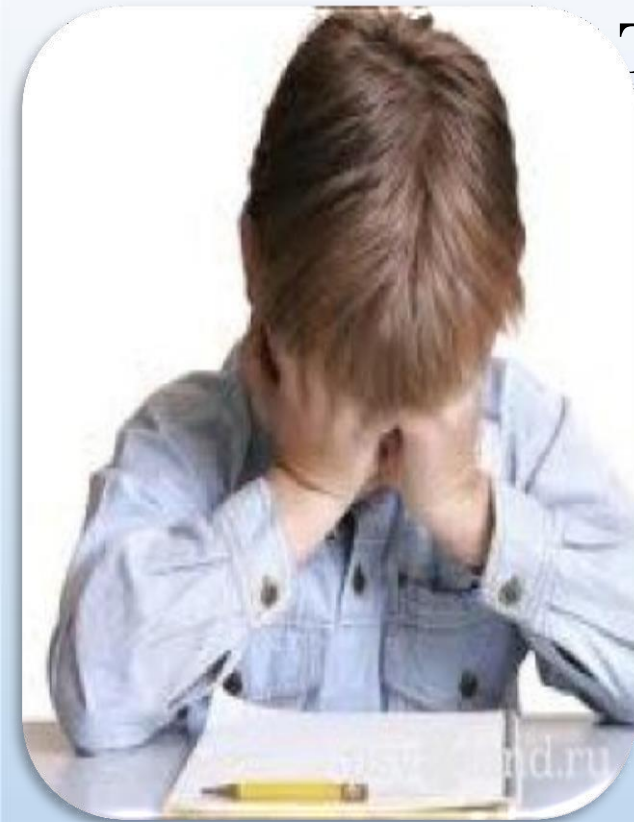
Расслабляющая (парализует человека)

Единичная — т.е. не часто возникающие проявления тревоги (могут перерасти в устойчивое состояние, которое получило название «тревожность»)



Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта. От куда что берется?

1. Противоречивые требования к ребенку.
2. Конфликт между взрослыми членами семьи.
3. Завышенные требования, несоответствующие возможностям и стремлениям ребенка
4. Воспитание под девизом « Ты должен это делать лучше всех»
5. Навязывание чуждых интересов
6. Эмоциональное отвержение со стороны близких
7. Повышенная тревожность



Портрет тревожного ребенка

Чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия.

Часто они ожидают самого худшего.

Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности.

У них высокие требования к себе, они очень самокритичны.

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.

Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.



Критерии определения тревожности у ребенка



1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Как помочь ребенку справиться с тревожностью

Работа с тревожным ребенком ведется в четырех направлениях:

1. Устранение нарушений детско-родительских отношений.
2. Повышение самооценки и уверенности в себе.
3. Обучение ребенка конструктивным способам поведения в трудных ситуациях.
4. Снятие мышечного напряжения.



Правила проведения игр с тревожным ребёнком.

1. Включение ребёнка 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 её участником.
2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как «Кто быстрее?».
3. Если вводится новую игру, то для того чтобы тревожный ребёнок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить её на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребёнок уже неоднократно играл.
4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребёнком, когда он сам решит, что может выполнить условие.

Оформить стенд “Мы сегодня”

Сообщение даст лишнюю возможность родителям проявить свою заинтересованность. Ребенку же будет легче отвечать на конкретные вопросы, а не восстанавливать в памяти все, что происходило в группе за день.

В раздевалке, на шкафчике каждого ребенка можно закрепить —Цветик- семицветик‖ (или —Цветок достижений‖), вырезанный из цветного картона. В центре цветка —фотография ребенка. А на лепестках, соответствующих дням недели, — информация о результатах ребенка, которыми он гордится.

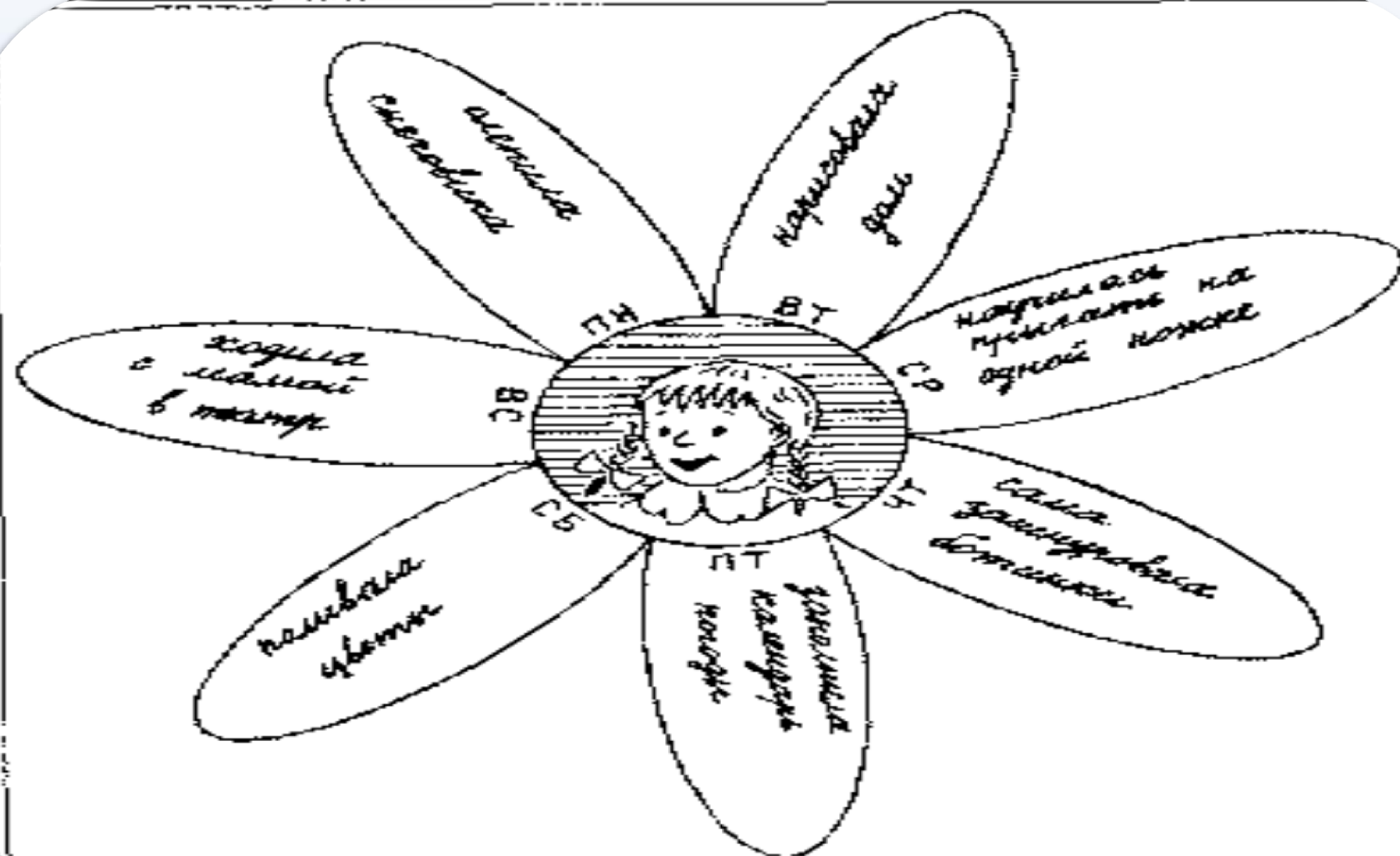


Рис. 6. Цветок достижений

Шпаргалка для воспитателей по работе с тревожными детьми.

1. Избегать состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте его с другими детьми.
3. Чаще использовать телесный контакт и упражнения на релаксацию.
4. Способствовать повышению самооценки и чаще хвалить его, но так чтобы он знал за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Не предъявлять ребенку завышенных требований.
7. Стараться делать ребенку как можно меньше замечаний.
8. Исполнение наказания лишь в крайних случаях.



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА

1. Общаясь с ребёнком, не подрывать авторитет других значимых для ребёнка людей (Например, нельзя говорить ему: «Много ваши воспитатели понимают! Бабушку лучше слушай!»).
2. Быть последовательными в своих действиях, не запрещать ребёнку без всяких причин то, что разрешалось раньше.
3. Учитывать возможности ребёнка, не требовать от него того, что он не может выполнить. Если ребёнку с трудом дается какое-либо действие, лучше лишний раз помочь ему и оказать поддержку, а при достижении даже малейших успехов — не забыть похвалить.
4. Доверять ребёнку, быть с ним честными и принимать таким, какой он есть.
5. Выбрать для ребенка кружок по душе, чтобы занятия в нём приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемлённым.