



Региональный ресурсный центр  
для детей с ТНР

# Тревожный ребёнок





Региональный ресурсный центр  
для детей с ТНР

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.





Региональный ресурсный центр  
для детей с ТНР

# Повышению тревожности у детей могут способствовать:

Неудовлетворенность родителей своей работой, материальным положением и жилищными условиями. Тревога родителей часто передается детям.





Региональный ресурсный центр  
для детей с ТНР

# Повышению тревожности у детей

## могут способствовать:

Конфликтность самооценки — высокие притязания и сильная неуверенность в себе. Такой конфликт порождает у ребенка чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости и напряженности. Это приводит к перегрузкам и перенапряжению, которые ведут за собой нарушения внимания, снижение работоспособности, повышенную утомляемость.





Региональный ресурсный центр  
для детей с ТНР

# Повышению тревожности у детей могут способствовать:

Неадекватные требования к ребенку со стороны значимых взрослых:  
завышенные требования, противоречивые требования, негативные требования,  
которые могут унижить или поставить ребенка в зависимое положение.





Региональный ресурсный центр  
для детей с ТНР

# Повышению тревожности у детей могут способствовать:

Неблагополучная обстановка в семье — конфликты родителей, развод, смерть близкого человека.





# Критерии определения тревожности у ребенка

- Постоянное беспокойство.
- Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
- Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
- Раздражительность.
- Нарушение сна.
- Характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др.

Можно предположить, что ребенок, тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.



# Как себя вести в общении с тревожным ребенком

- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: Дедушку лучше не слушай!)
- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.





# Как себя вести в общении с тревожным ребенком

- Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается, что – либо, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
- Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.





# Как себя вести в общении с тревожным ребенком

- По возможности контролировать свои реакции на различные жизненные обстоятельства. Учить только необходимым мерам безопасности. Не представлять ребенку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу подстерегают несчастья.
- Не превращать жизнь ребенка в постоянную борьбу за достижения. Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он ваш. Постоянные опасения, тревога не помогут, а скорее помешают ему добиться чего-то значительного в жизни.





# Как себя вести в общении с тревожным ребенком

- Иногда дети не говорят прямо о своих тревожных ощущениях. Они шумно ведут себя, стараются привлечь внимание. Им необходимо понимание и сочувствие, а достигают они своим поведением прямо противоположного результата.
- Некоторые дети рассказывают вымышленные истории о самом себе. Или постоянно просят помощи взрослых, пытаются занять их только собой. Другие проявляют чрезмерное дружелюбие, слишком озабочены тем, чтобы завоевать одобрение окружающих. Иногда взрослых устраивает последний вариант поведения, но эта эмоциональная зависимость может сохраниться и когда ребенок вырастет.



Региональный ресурсный центр  
для детей с ТНР

# Как себя вести в общении с тревожным ребенком

Такому ребенку очень полезно посещать групповые психокоррекционные занятия — после консультации с психологом. Тема детской тревожности достаточно разработана в психологии, и обычно эффект от таких занятий ощутимый.





Региональный ресурсный центр  
для детей с ТНР

# Как помочь ребенку преодолеть тревожность

Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.



# Как себя вести в общении с тревожным ребенком

- Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Так вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.
- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.





# Как себя вести в общении с тревожным ребенком

- Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.
- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.





# Как себя вести в общении с тревожным ребенком

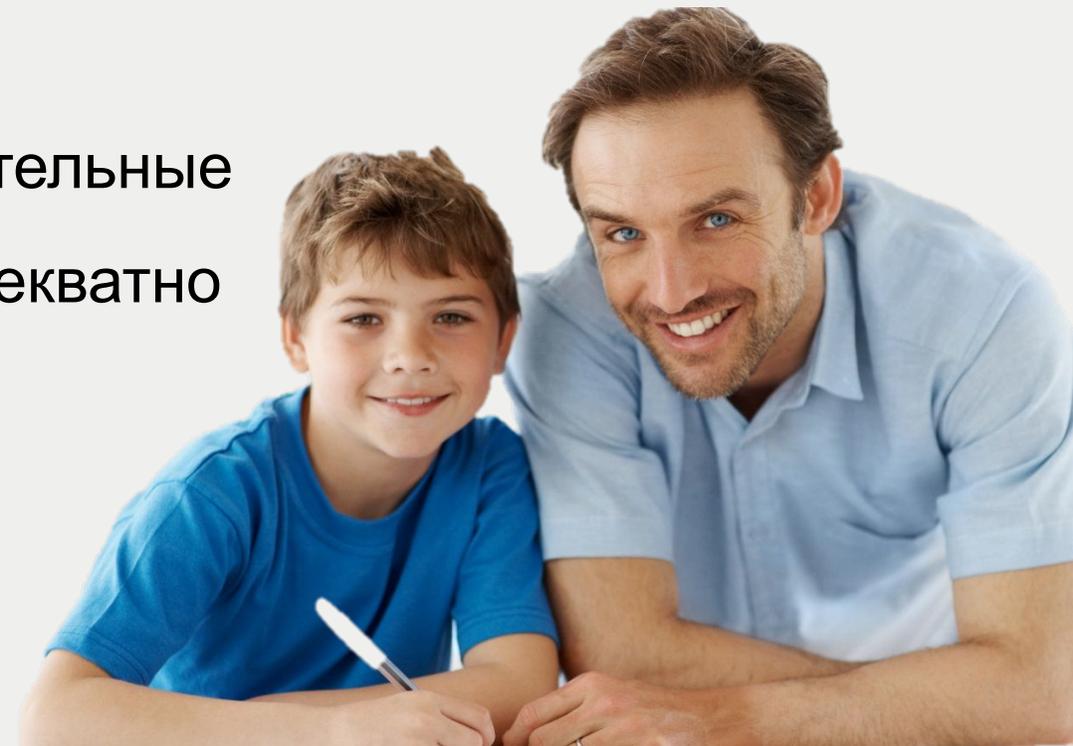
- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках.
- Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось...»
- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы: «Ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...»





# Как себя вести в общении с тревожным ребенком

- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
- Учите ребенка расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем) и адекватно выражать негативные эмоции.





Региональный ресурсный центр  
для детей с ТНР

# Как себя вести в общении с тревожным ребенком

Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании творческого мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед **НОВЫМ, НЕИЗВЕСТНЫМ.**