

The background is a dark gray gradient with numerous realistic water droplets of various sizes scattered across the surface. Some droplets are in sharp focus, showing highlights and reflections, while others are blurred in the background.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ: ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ



ДЕТСТВО-УНИКАЛЬНЫЙ
ПЕРИОД В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА,
В ПРОЦЕССЕ КОТОРОГО ФОРМИРУЕТСЯ
ЗДОРОВЬЕ И ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ
РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ.

С.В. ГЛЕБОВА

О ПОНЯТИИ «ТРЕВОЖНОСТЬ»

Понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.



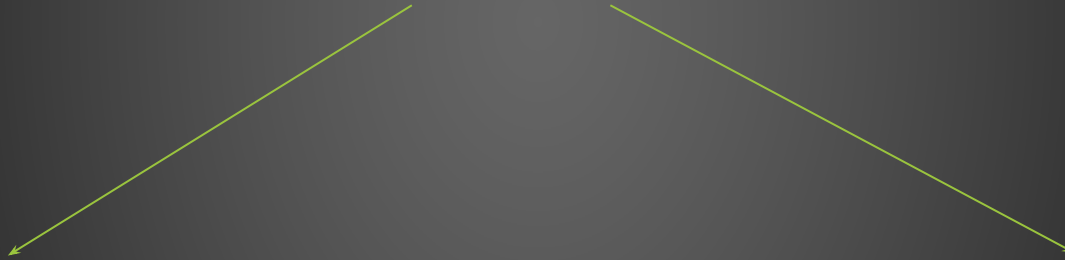
О ПОНЯТИИ «ТРЕВОЖНОСТЬ»

«Тревога» - это эпизодические проявления беспокойства и волнения.

- Физиологические признаки тревоги
- Поведенческие проявления тревоги .



ТРЕВОГА



Мобилизирующая

(дает дополнительный импульс)

Расслабляющая

(парализует человека)



Среди эмоций, включенных в состояние тревоги, ключевой является страх, хотя в «тревожном» переживании могут присутствовать и печаль, и стыд, и вина и т.д.



Наличие страхов у ребенка является нормой, но если страхов очень много, то следует уже говорить о наличии тревожности в характере ребенка.



ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

Причин возникновения тревожности может быть очень много. И одна из основных, по мнению ученых, кроется в нарушении детско-родительских отношений. Дети больше всего боятся быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят, понимают, любят.

1. Неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью

2. ЗАВЫШЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ РОДИТЕЛЯМИ ИЛИ ВОСПИТАТЕЛЯМИ К РЕБЕНКУ

Например, родители хотят видеть своего ребенка непременно лидером и не могут мириться с тем, что их сын или дочь не самый популярный ребенок в группе и не является самым развитым.



3. ПРОТИВОРЕЧИВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ РОДИТЕЛЯМИ И ШКОЛОЙ.

Например, родители говорят, что можно так делать, а учитель говорит , что нельзя.



4. ТРЕБОВАНИЯ, КОТОРЫЕ УНИЖАЮТ РЕБЕНКА, ИЛИ СТАВЯТ ЕГО В ЗАВИСИМОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

Например, учитель говорит ребенку: «расскажи мне, кто плохо себя вел в мое отсутствие, а я за это не расскажу твоей маме, что ты дрался»



5. УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ ОКРУЖАЮЩИХ ЕГО ВЗРОСЛЫХ.

- Высокая тревожность педагогов или родителей передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети, как правило, менее тревожны, чем в семьях, где часто бывают скандалы.



6. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УЧИТЕЛЯ С РЕБЕНКОМ, ПРЕВАЛИРОВАНИЕ АВТОРИТАРНОГО СТИЛЯ ОБЩЕНИЯ ИЛИ НЕПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ТРЕБОВАНИЙ И ОЦЕНОК.

И в первом и во втором случаях ребенок находится в постоянном напряжении из-за страха не выполнить требования взрослых, не «угодить» им, приступить жесткие рамки.



СИТУАЦИИ, СПОСОБНЫЕ СПРОВОЦИРОВАТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ:

Ситуация непринятия со стороны сверстников; ситуация соперничества, конкуренции, (особенно сильную тревожность она будет вызывать у детей, воспитание которых проходит в условиях гиперсоциализации); ситуация повышенной ответственности.



ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

В целом тревожность является проявлением неблагополучия личности, которая проявляется следующим образом:

- *Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги*
- *Тревожные дети отличаются особой чувствительностью.*
- *Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой*

ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

- *Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство*
- *Они чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности.*
- *Уровень их самооценки низок, такие дети думают, что они хуже других во всем*

ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

Дети растут и очень часто страхи растут вместе с ними. Чем больше расширяются его познания и развивается фантазия, тем больше он осознает опасности, подстерегающие человека в нашем далеко не безопасном мире.



ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

- Ранимые чувствительные впечатлительные дети чаще подвержены страхам. Особенно тяжело приходится мальчикам, поскольку от них ожидают большей смелости, чем от девочек, да и современная массовая культура ориентирована не на утонченных поэтов и художников, а на суперменов.



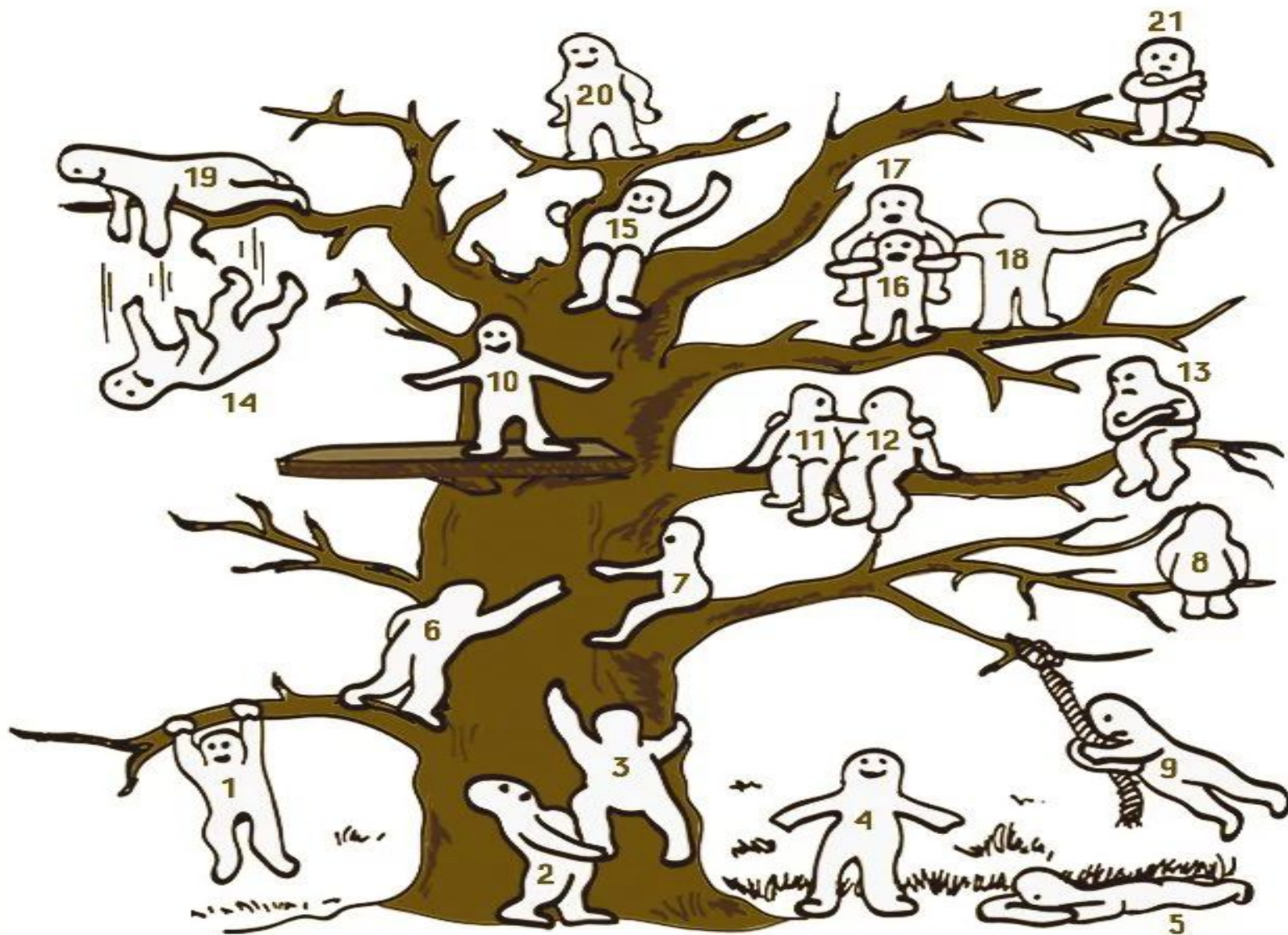


ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Яненко Е.
Д.

□ ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ «НАЙДИ СЕБЯ НА ЭТОМ ДЕРЕВЕ»

- Изначально этот тест британского психолога Пипа Уилсона был предназначен для школьников: с его помощью проверяли, как дети освоились в коллективе. Но со временем оказалось, что он отлично подходит и для взрослых. Несмотря на простоту, этот тест очень быстро и точно определит твое эмоциональное состояние и поможет разобраться со своим положением в обществе.



Итак, найди себя на этом дереве. У каждого человечка свое настроение и занятие. Кто из них ты?

Расшифровка:

- Позиции 1, 3, 6 и 7 —
выбор целеустремленного человека,
который знает чего хочет и не боится
никаких препятствий.
- Если ты выбрал человечков под
номерами 2, 11, 12, 18 или 19, то это
характеризует тебя как общительного и
дружелюбного человека, который всегда
поможет близким.

-
-

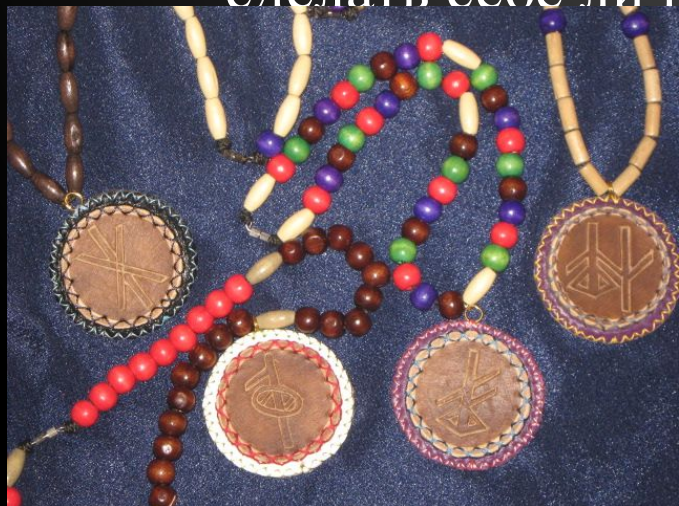
- Номер 4 означает, что ты человек с устойчивой жизненной позицией, но надеешься добиться успеха без преодоления трудностей.
- Человечек под номером 5, очевидно, очень утомлен. Тебе не хватает жизненных сил (во всяком случае, в данный момент).
- Выбор позиции под номером 9 определяет вас как веселого и жизнерадостного человека. Ты любишь и умеешь развлекаться!

- 9 определяет вас как веселого и жизнерадостного человека.
- Ты любишь и умеешь развлекаться!
- Те, кто нашел себя под номерами 13 или 21 — замкнутые люди, подверженные внутренним тревогам и страхам.
- Номер 8 — тоже замкнутый, но больше любит погружаться в мечты. Посторонних людей в свой внутренний мир он вряд ли пустит.
- Выбор человечка под номером 10 или 15 означает, что ты находишься на своем месте. Тебе комфортно, ты живешь в мире с собой и нормально адаптирован к окружающим условиям.
-

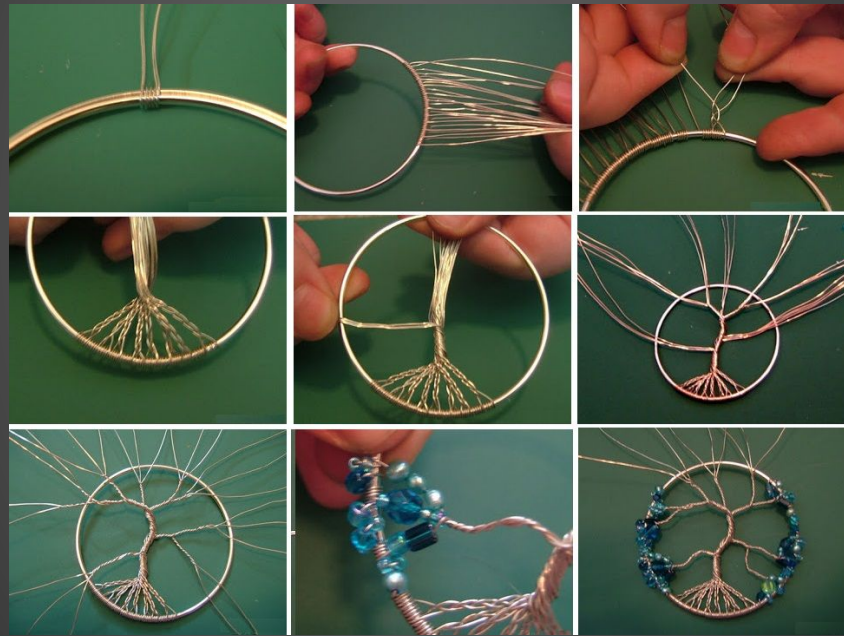
- Позиция **14** означает, что ты подвержен внутреннему кризису и падаешь в эмоциональную пропасть. Не стесняйся обратиться за помощью.
- Человечка номер **20** выбирают люди с завышенной самооценкой. Ты хочешь быть лидером, причем довольно авторитарным.
- Выбор **16**-го человечка можно расценивать двояко: ты точно связан с кем-то тесными отношениями, но вполне возможно, они на тебя здорово давят. А вот номеру **17** с отношениями (или с социализацией в общем) повезло: этот человечек чувствует себя любимым и окруженным заботой.

Упражнение «Защитный амулет»

- **Цель:** снижение психоэмоционального напряжения.
- **Материалы:** бумага а4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блёстки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки.
- **Процедура:** предлагается из предложенных материалов слепать себе личный амулет для защиты от страхов.



- **Вопросы:**



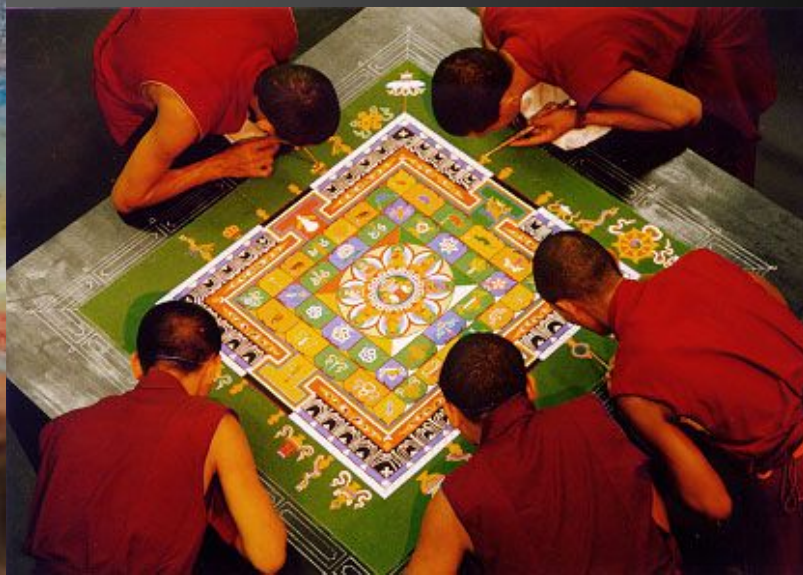
1. Представьте свой амулет другим.
2. Как действует ваш амулет?
3. Какими свойствами он обладает?
4. Как он поможет вам справиться с вашим страхом?
5. Почему были выбраны именно эти материалы?

Упражнение «Коробка переживаний»

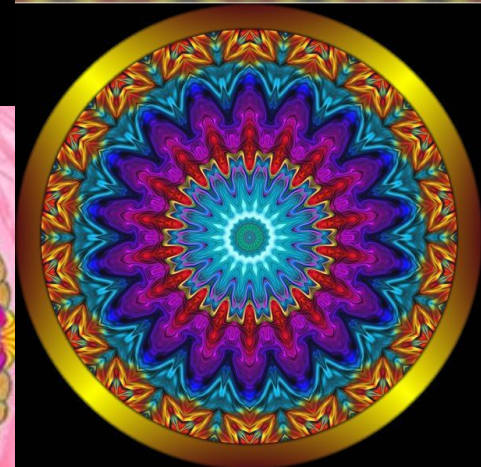
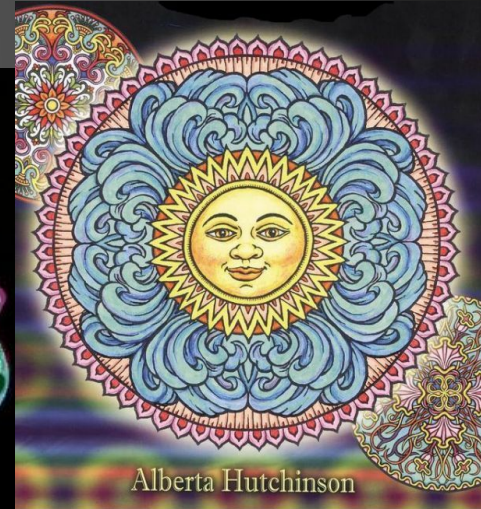
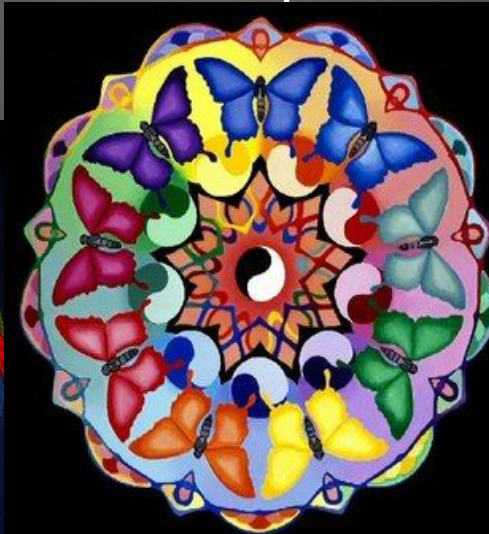
- **Цель:** снижение психоэмоционального напряжения.
- **Процедура:** Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания



РАБОТА С МАНДАЛОЙ



Мандала — способ обобщения и упорядочивания себя, своего внутреннего мира.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Повышенное внимание педагогов к этой проблеме и своевременная коррекция тревожности позволят школьникам чувствовать себя комфортно как в привычной обстановке, так и в нестандартной ситуации.

