



# ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ (ранний возраст)

# 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.

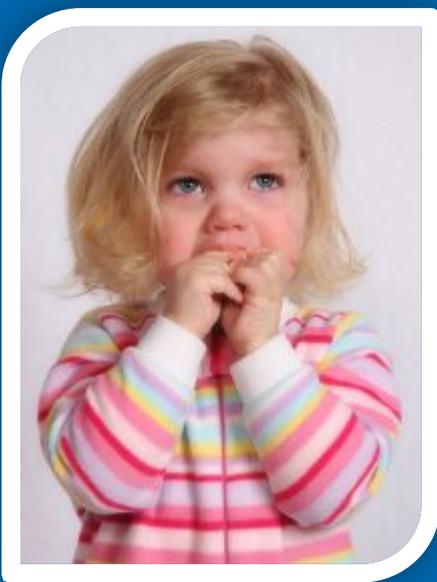


## Что значит «Тревожные дети»?

Тревожные дети имеют индивидуальную психологическую особенность, заключающуюся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

Когда вокруг ребёнка складывается ситуация, которая начинает беспокоить его, то тревожный ребёнок начинает принимать эту ситуацию близко к себе. Он непрерывно начинает смотреть на происходящее и не выпускает из себя страх, так как просто замирает на месте и ждёт конца происходящего.





Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

Кэррол Изард, американский психолог; профессор психологии Делаверского университета; специалист по проблемам человеческих эмоций объясняет различие терминов "страх" и "тревога" таким образом:

тревога - это комбинация некоторых эмоций, а страх - лишь одна из них.

## Портрет тревожного ребенка.

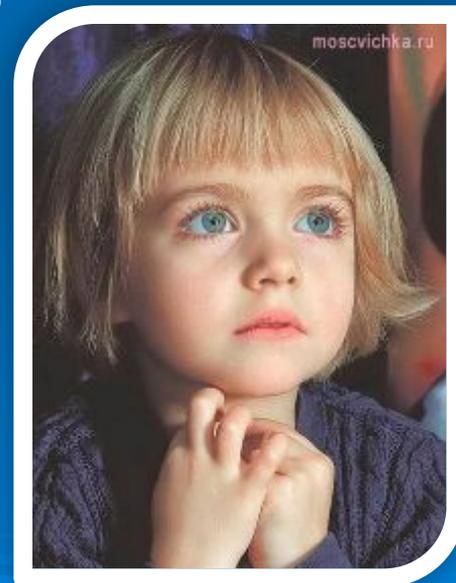
В группу детского сада входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Это тревожный ребенок. Таких детей в детском саду и в школе немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями "проблемных" детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладонке, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе.



# Портрет тревожного ребёнка

1. Боязлив, плаксив, пуглив.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Очень напряжен, скован в различных ситуациях.
5. Смущается чаще других.
6. Как правило, краснеет, прячется или плачет в незнакомой обстановке.
7. Руки у него обычно холодные и влажные.
8. Грызет ногти, сосет пальцы, теребит волосы, кусает губы.
9. Боится чужих взрослых, посторонних людей.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Чаще не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.



- **настороженность, характерная мимика,**
- **двигательное беспокойство, мышечный гипертонус, скованность позы.**
- **Функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта (срыгивание, рвота, икота, спастический запор, кишечные колики).**
- **нарушений дыхательных функций (ларингоспазмы)**
- **Необходимо также отметить, что тревожные расстройства часто сочетаются с сезонными респираторными заболеваниями. (частые ОРЗ, ОРВ).**

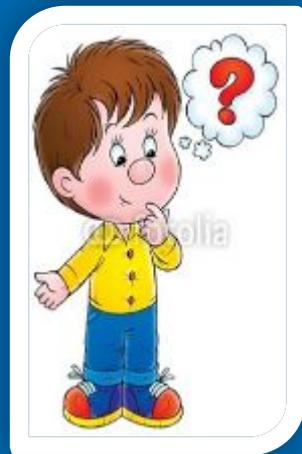


# ПОРТРЕТ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА

- Такие дети чувствуют себя беспомощными,
- опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности.
- они очень самокритичны.
- уровень их самооценки низок, такие дети думают, 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.
- Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.



# ОТКУДА ЧТО БЕРЕТСЯ?

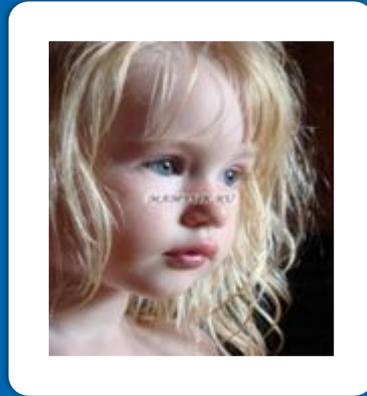


1. Противоречивые требования к ребенку.
2. Конфликт между взрослыми членами семьи.
3. Завышенные требования, несоответствующие возможностям и стремлениям ребенка.
4. Воспитание под девизом "Ты должен делать это лучше всех"
5. Навязывание чуждых интересов.
6. Эмоциональное отвержение со стороны близких.
7. Неудовлетворенность родителей жизнью.
8. Врожденная предрасположенность, темперамент.
9. Неполная семья.
10. Частые угрозы.
11. Постоянный страх за его здоровье и жизнь.
12. Дефицит общения со сверстниками и другими детьми.
13. Большая интеллектуальная и физическая нагрузка.
14. Психотравмирующие случаи, эмоциональные потрясения.



# Основные причины возникновения тревожного поведения:

- неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребенка;
- повышенная тревожность самих родителей;
- непоследовательность родителей при воспитании ребенка;
- предъявление ребенку противоречивых требований;
- чрезмерная эмоциональность родителей или хотя бы одного из них;
- стремление родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей;
- авторитарный стиль воспитания в семье;
- гиперсоциальность родителей: стремление родителей все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам (Захаров А.И., 1997).



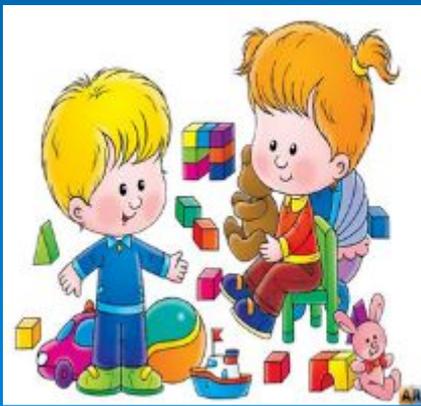
# Виды тревожности

- Тревожность как качество личности
- Тревожность возрастная
- Тревожность ситуативная



# 4 вида тревожных детей

- Невротики
- Растрорможенные
- Застенчивые
- Замкнутые





## ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

### Невротики

Рисовать страхи,  
лупить подушку,  
обниматься с  
мягкими игрушками

### Расторможенные

доброжелательное отношение  
поддержка  
ощущение  
успеха,  
поверить в  
собственные  
силы. давать выход их  
активности

### Замкнутые

Выговориться  
включиться в группу  
сверстников со  
схожими интересами.

### Застенчивые

Поддержка  
предлагать выход  
из положения,  
признавать за ребенком  
право на ошибку,  
больше хвалить

# "Невротики".

- Дети с соматическими проявлениями (тики, энурез, заикание и т.д.). Это наиболее сложная категория для психологической работы с ними, так как проблема выходит за чисто психологические рамки.
- Кроме того, в работе с психосоматическими проявлениями тревожности требуется терпение и уверенность в себе, чего обычно не хватает психологу детского сада.
- Таким детям часто необходима консультация невропатолога, а иногда и психиатра. К сожалению, современные родители так пугаются слова "психиатр", что не всегда соглашаются идти к нему на прием.
- Работая с этим типом тревожных детей, нужно, прежде всего, дать им возможность выговориться, почувствовать расположение к ним и интерес к их страхам.
- Необходимо также успокоить родителей, попросить их не заострять внимание на соматических проявлениях.
- Задача психолога состоит в том, чтобы создать для ребенка ситуацию комфорта и принятия, найти и свести к минимуму травмирующий фактор.
- Таким детям полезно рисовать страхи, им поможет всякое проявление активности, например "лупить" подушки, обниматься с мягкими игрушками.



# "Расторможенные".



- ▣ Это очень активные, эмоционально возбудимые дети с глубоко спрятанными страхами.
- ▣ Они могут стать нарушителями дисциплины, специально изображать из себя посмешище, так как очень боятся на самом деле стать таковыми из-за своей неуспешности.
- ▣ Создается ощущение, что повышенной активностью они пытаются заглушить страх.
- ▣ У них возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешному усвоению нового материала в садике, а затем в школе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).
- ▣ Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны воспитателей, родителей и сверстников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.

# "Застенчивые"



- ▣ Обычно это тихие, обаятельные дети. Они боятся отвечать, не проявляют инициативы, не вступают в контакт со сверстниками, очень старательны и прилежны.
- ▣ Боятся о чем-то спросить воспитателя, очень пугаются, если он повышает голос (не обязательно на них).
- ▣ Переживают, если чего-то не сделали, часто плачут из-за мелких неприятностей.
- ▣ Не успокоятся, пока не сделают все, что пообещали.
- ▣ Охотно общаются с психологом, рассказывают о себе, выполняют задания.
- ▣ Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать им поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выход из положения, признавать за ребенком право на ошибку, благодарить и хвалить.



# «Замкнутые»



- Мрачные, неприветливые дети.
- Никак не реагируют на критику,
- в контакт со взрослым стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят отдельно.
- У них могут быть проблемы на занятиях, так как нет ни в чем заинтересованности и включенности в процесс. Они как будто постоянно от всех ожидают подвоха.
- В работе с такими детьми необходимо отталкиваться от их интересов, проявлять участие и доброжелательность.
- Им тоже полезно выговориться, а потом включиться в группу сверстников со схожими интересами.

# Критерии определения страха разлуки:

1. Повторяющееся чрезмерное расстройство печаль при расставании.
2. Постоянное чрезмерное беспокойство о потере, о том, что взрослому может быть плохо.
3. Постоянное чрезмерное беспокойство, что какое-либо событие приведет его к разлуке с семьей.
4. Постоянный отказ идти в детский сад.
5. Постоянный страх остаться одному.
6. Постоянный страх засыпать одному.
7. Постоянные ночные кошмары, в которых ребенок с кем-то разлучается.
8. Постоянные жалобы на недомогание: головную боль, боль в животе и др. (Дети, страдающие страхом расставания, и в самом деле могут заболеть, если много думают о том, что их тревожит.)



## При дефиците внимания, общения взрослых организм ребенка раннего возраста реагирует различными отклонениями в поведении

- **Упрямство** – при излишнем давлении взрослых, отсутствии любви и уважения, нервном переутомлении, при перестановке семейных ролей, выражении несогласия.
- **Сосание пальца, соски до 3-4 лет** – при беспокойстве, чувстве одиночества, уходе в себя, дефиците ласки, воспитания.
- **Нарушение сна** – у эмоционально чувствительных детей со склонностью к страхам, тревоге.
- **Онанизм** – при активном темпераменте и повышенной потребности в разрядке психического напряжения, при частых физических наказаниях, ограничении активности, насильном кормлении, излишней строгости, раннем помещении ребенка в ясли, чрезмерных ласках.
- **Заикание, тики** – перенапряжение, страхи, постоянное тревожное состояние, наследственная нервно-мышечная возбудимость, врожденная речевая, моторная и коммуникативная недостаточность.
- **Плач** – средство выражения избыточных чувств, жалоба, протест, обида, требование, каприз, страх, способ привлечения внимания.

## □ 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.





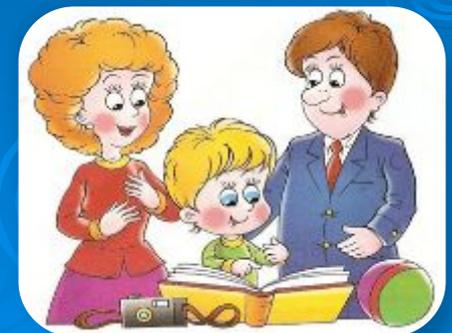
# Способы преодоления тревожности:

- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Доверяйте ребенку.
- Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.
- Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.



# ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

- 1. Психологическое просвещение родителей;
- 2. Психологическое просвещение педагогов;
- 3. Обучение родителей конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей;
- 4. Непосредственная работа с детьми ;
- 5. Обеспечение и обсуждение практики реализации навыков и умений в реальной жизни **ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ПЕДПРОЦЕССА**, помощь и поддержка со стороны психолога за пределами обучающей ситуации;



# МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ

Определены следующие эффективные методы коррекции детской тревожности:

- арттерапия (рассматривается в трудах О. А. Карabanовой, А.И. Захарова и других);
- музыкотерапия (В.Н. Бехтерев и другие);
- сказкотерапия;
- ИГРОТЕРАПИЯ;
- психогимнастика (М.И. Чистякова, Р.В. Овчарова и др.);
- психогимнастические игры и упражнения

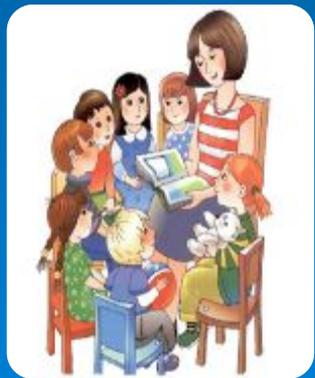


# ИГРА В ПСИХОКОРРЕКЦИИ



Главным, ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является игра: именно благодаря правильно организованной и подобранной игре можно преодолеть различные эмоциональные трудности ребенка.

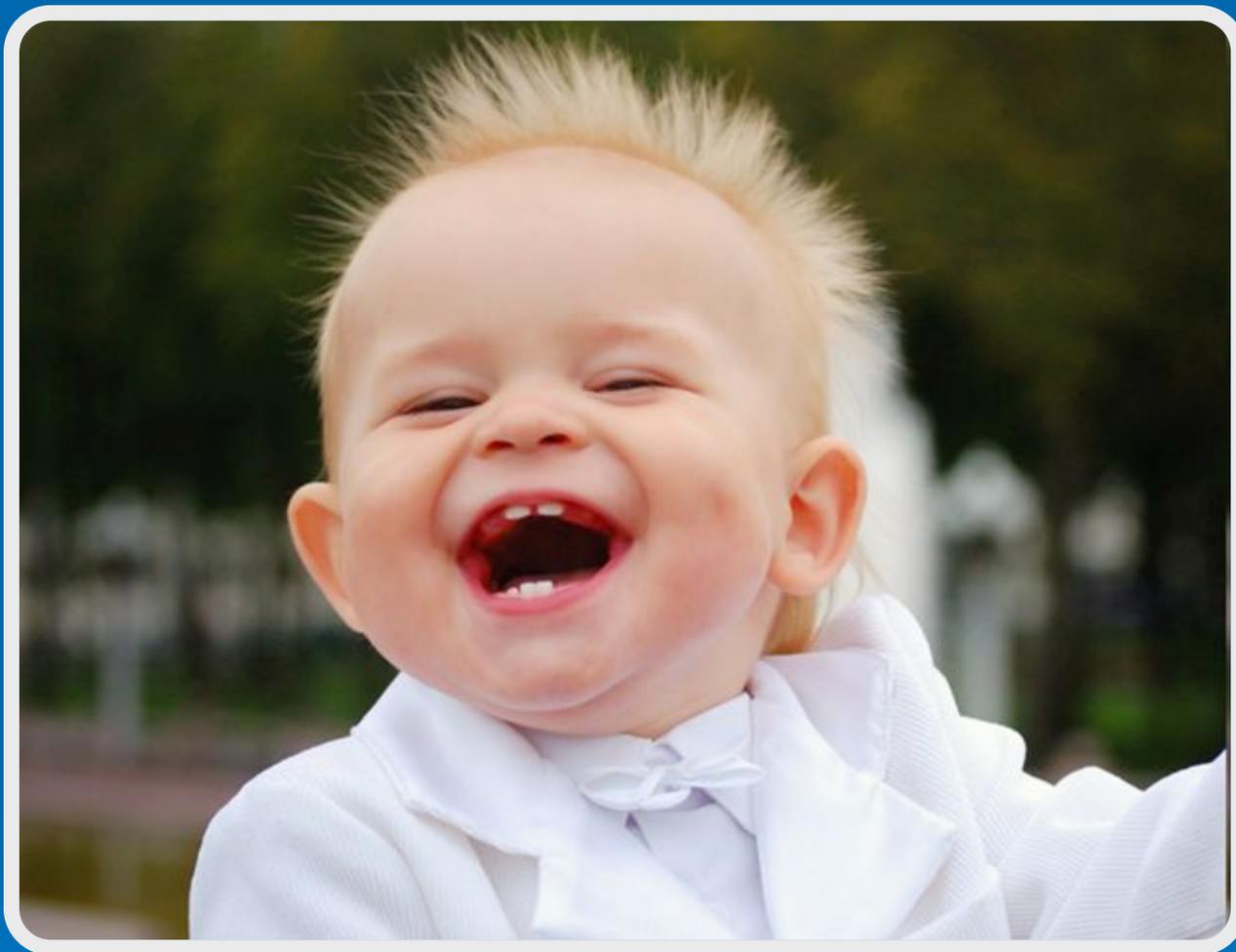
- Игры-драматизации, посвященные разыгрыванию жизненных проблем, ситуаций, произошедших с ребенком.
- Элементы дидактических игр, предполагающих постановку и реализацию учебных задач. Их значимость велика при обучении тревожных детей процессу планирования своей деятельности.
- Подвижные игры с правилами – они направлены на развитие саморегуляции мышечной напряженности, представляют собой первый шаг на пути развития способности к регуляции своих эмоциональных состояний.



## Шпаргалка для воспитателей по работе с тревожными детьми.

- Избегать состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Не сравнивайте его с другими ребятами.
- Чаще использовать телесный контакт и упражнения на релаксацию.
- Способствовать повышению самооценки и чаще хвалить его, но так чтобы он знал за что.
- Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.
- Не предъявлять ребёнку завышенных требований.
- Стараться делать ребёнку как можно меньше замечаний.
- Использовать наказание лишь в крайних случаях.





**Благодарим за внимание!**