



Как помочь подростку справиться с тревожностью



В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: 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 предрасполагают”.

Признаки тревожности:

- 1. Не может долго работать, не уставая.
 - 2. Ему трудно
 - сосредоточиться на чем-то.
- 3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
- 4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
 - 5. Смущается чаще других.
- 6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
- 7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
 - 8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
 - 9. Руки у него обычно холодные и влажные.
- 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. Часто 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.

Портрет тревожного ребенка

- Ребенок 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. Его отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда он боится не самого события, а его предчувствия. Часто он ожидает самого худшего.

Портрет тревожного ребенка



Причины тревожности:

I. Противоречивые требования, предъявляемые родителями, либо родителями и школой.



Причины тревожности:

2. Завышенные требования.



Причины тревожности:

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.



Помощь тревожному ребенку:

I Повышение самооценки



Помощь тревожному ребенку:

2. Обучение детей умению управлять своим поведением.



Помощь тревожному ребенку:

3. Снятие мышечного напряжения.



Помощь тревожному ребенку:

4. Работа с родителями тревожного ребенка.





Спасибо за внимание!