

Тревожный ребенок

тренинг

для родителей

Подготовила:

Морозова Наталия Викторовна

педагог психолог

МОУ Предшкола №1



Портрет тревожного ребенка

- неуверенный, зажатый, напряженный
- замкнутый, необщительный
- уходит в себя
- легко расстраивается
- много переживает
- боится сделать что-то не так, неправильно
- старается держать свои проблемы при себе.
- испытывает чрезмерное беспокойство
- чувствует себя беспомощными
- опасается играть в новые игры
- приступать к новым видам деятельности
- имеет низкий уровень самооценки
- ищет поощрения, одобрения взрослых во всех делах

- 1. Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу.
- 2. Чуть что — в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.
- 3. Капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.
- 4. Более чем часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний.
- 5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.
- 6. Все больше грустит и печалится без видимой причины.
- 7. Как и в первые годы, снова сосет соску, палец, все вертит в руках.
- 8. Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, просыпается, не может сразу прийти в себя утром.
- 9. Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.
- 10. Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.
- 11. Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.
- 12. Все быстрее устает, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время.
- 13. Все труднее найти с ним общий язык, договориться: становится сам не свой, без конца меняет решения или «уходит» в себя.
- 14. Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; нередко бледнеет, краснеет, потеет; беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.
- 15. Снижается аппетит; часто и подолгу болеет; повышается без причин температура; часто пропускает детский сад или школу.

специальные экспериментальные исследования свидетельствуют:

В 80-е г.г. количество детей с устойчивой тревожностью составляло от **12 до 16 %**,
в 90-е составило от **72 до 75 %**, т.е. почти в пять раз больше.



Проявления тревожности

Физиологическ

Психологически

ие

1. Усиление сердцебиения
2. Учащение дыхания
3. Увеличение объема циркуляции крови
4. Возрастание общей возбудимости
5. Снижение порога чувствительности

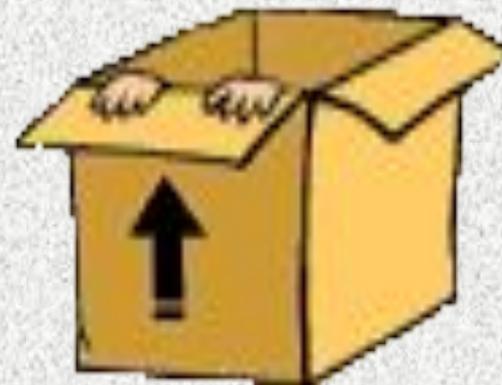
е

1. Напряжение
2. Озабоченность
3. Нервозность
4. Чувство неопределенности
5. Чувство неудачи, грозящей опасности
6. Невозможности принятия решения и др.

Негативные последствия тревожности

**выросший ребенок не может полноценно
ЖИТЬ:**

- получить образование,
- создать семью,
- устроиться на работу
- выполнять обычные дела - например,
играть с собственными детьми в прятки

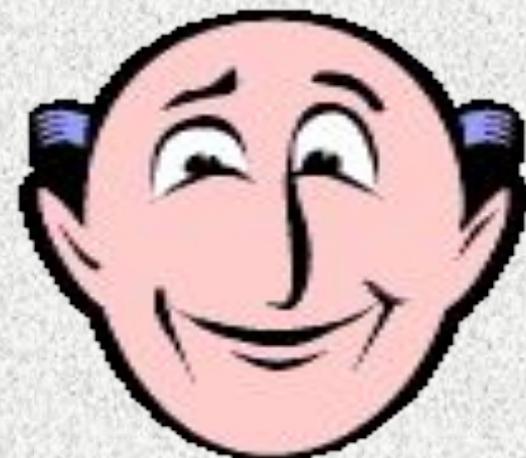


- **Тревога** – ощущение конкретной неопределенной угрозы, неясное чувство опасности, страх неизвестно чего
- **Тревожность** – эмоциональное состояние, особенность характера или черта личности.
- **Страх** – эмоционально-насыщенное ощущение беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия

«охранительная» функция страха

- **страх защищает нас от излишнего риска при переходе улицы;**
- **мы не стремимся выйти на улицу после 23 часов;**
- **плохо плавающий из-за страха утонуть не отплывает далеко от берега;**
- **страх во время грозы заставляет нас закрыть все окна и порой даже сидеть в коридоре между стенами и т.п.**

- **Сказав так:** «Нельзя ничего самому делать, спрашивай разрешения у старших»
- **Подумайте о последствиях:** робость, страхи, неуверенность в себе, зависимость от чужого мнения, тревожность.
- **И вовремя исправьтесь**
- «Смелее ты все можешь сам!»
- **Сказав так:** «Горе ты мое!»
- **Подумайте о последствиях:** чувство вины, низкая самооценка, конфликты с родителями, враждебное отношение к окружающим.
- **И вовремя исправьтесь:** «Счастье ты мое, радость моя!»



Сказав так: «Плакса – вакса нытик!»

Подумайте о последствиях: сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, повышенное эмоциональное напряжение, страхи.

И вовремя исправьтесь «Поплачь, легче будет»

Сказав так: «Не твоего ума дело!»

Подумайте о последствиях: Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, отчужденность, конфликты с родителями.

И вовремя исправьтесь: «А ты как думаешь?»

Причины формирования тревожности

- Средства массовой информации
- Следствие сильного испуга
- Семейные конфликты, ссоры, скандалы
- Неблагоприятный, психологический климат в группе, несправедливость педагога
- Высмеивание
- Поведение взрослых как образ
- Внутренний конфликт у ребенка



Пути преодоления детских страхов



развеивание страха

**переключение внимания, отвлечение
от страха**

выплеск и переключение страха

преодоление страха

придумывание ритуалов смелости

Методы преодоления тревожности

Игровая коррекция страхов

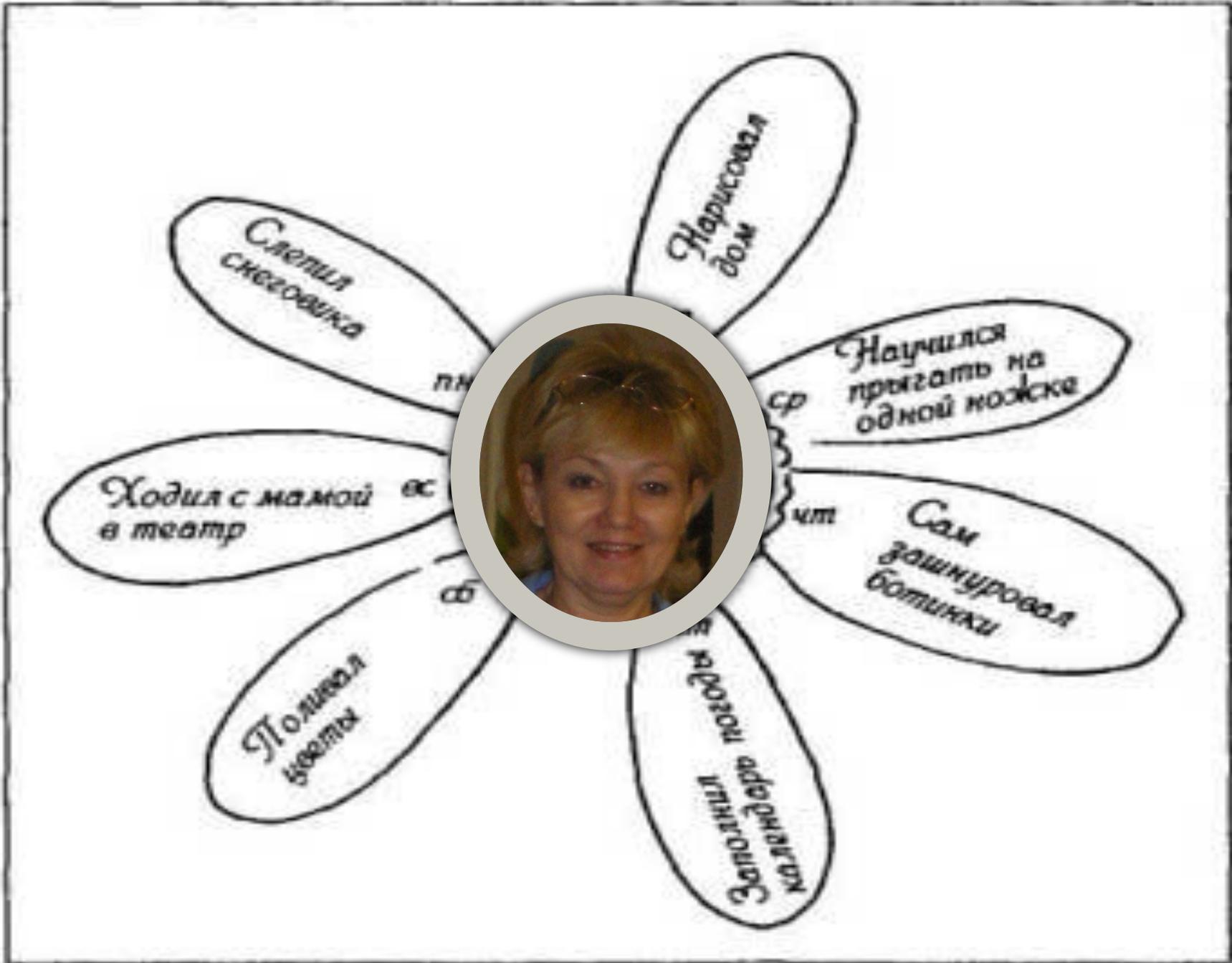
Арттерапия

- Спонтанные игры (казаки-разбойники, прятки, лазание по деревьям, чердакам и т.д.)
- Сюжетно-ролевые игры
- Спортивные игры

Где дети сами
изживают
свои страхи,
внутреннюю
напряженность
и конфликтность



- Рисование страхов
- Лепка детских страхов
- Сказкотерапия
- Песочная терапия
- Пальчиковый театр
- Музыкальные занятия
- Игры-драматизации
- Психогимнастика в игровой форме
- Дыхательная гимнастика
- Релаксация и развитие воображения



Дорогие мама и папа!
Я жду от вас *поддержки*





**РЕБЕНОК – ТОЖЕ
ЛИЧНОСТЬ!**

**НАЧИНАТЬ ДЕНЬ
С РАДОСТЬЮ**



**А ЗАКАНЧИВАТЬ
С МИРОМ!**

ПУСТЬ ТРЕВОГИ ВАС
ПОСЕЩАЮТ РЕДКО, ТОГДА ВЫ
УСПЕЕТЕ МНОГОЕ!

