

Консультация для педагогов

«Тревожный ребёнок»



Тревога – это отрицательная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия.

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам.

Тревожное расстройство – это уже диагноз невротического расстройства, при котором человек часто испытывает чувство тревоги даже без всякого повода.

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.

Ребенок чувствует себя беспомощными, опасается играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У него высокие требования к себе, он очень самокритичны. Уровень его самооценки низок.

Такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, 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 и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Факторы, которые способствуют появлению у ребенка тревожности:

- Наследственность: у тревожных родителей чаще вырастают тревожные дети. Причем это происходит не только за счет передачи генов, но и через подражание взрослым в семье, через принятие их образа мысли и поведения.
- Обстановка в семье, чаще всего нарушение отношений с родителями способствует появлению, повышению и закреплению тревожности:
 - 1) завышенные требования к ребенку («ты должен учиться только на пятерки»);
 - 2) конфликтная атмосфера в семье (если супруги ссорятся между собой);
 - 3) неудовлетворенность взрослых в семье своим уровнем дохода, работой, образом жизни;
 - 4) развод родителей;
 - 5) отсутствие согласия между взрослыми по вопросам воспитания, спонтанность и непоследовательность действий родителей в воспитании.

Работу с тревожными детьми рекомендуется проводить по трём основным направлениям:

1. **Повышение самооценки ребёнка**, внушение ему веры в свои способности.
2. **Обучение ребенка снятию мышечного напряжения, расслабления**, создание для него комфортной обстановки. Уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят – это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц. Он заключается в следующем правиле: после сильного напряжения мышц само собой следует их расслабление.
3. **Обучение ребенка умению управлять собой** в конкретных, наиболее волнующих его случаях. Это третье очень важное направление в работе с тревожными детьми. Оно предполагает переход от новых приобретений внутреннего мира ребенка (в виде более высокой самооценки и умения расслабляться, делать комфортным свое состояние) к их внешнему выражению.

**Рекомендации для педагогов
в работе с тревожными детьми:**

- * не привлекать тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера;***
- * не подгонять тревожных детей флегматического и меланхолического типов темперамента, давать им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребенка можно чуть раньше, чем остальных, посадить за стол, одевать его в первую очередь и т. д.);***
- * хвалить ребенка даже за не очень значительные достижения;***
- * не заставлять ребенка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники);***
- * использовать в работе с тревожными детьми игрушки и материалы, уже знакомые им;***
- * закрепить за ребенком постоянное место за столом, кроватку;***
- * попросить ребенка быть помощником воспитателю, если малыш не отходит от него ни на шаг.***