



# Детская тревожность

Подготовил:  
педагог-психолог  
высшей категории  
Корнева Т.В.

# Что такое тревожность?

*«Тревожность - это довольно устойчивая индивидуальная психологическая особенность, которая состоит в повышенной склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги» ( Психологический словарь, 2002)*

*Тревога- это отрицательная эмоция,  
эпизодическое проявление  
беспокойства, волнения ребенка*





## *Что же является причинами возникновения и закрепления тревожности у детей?*

*Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в ситуации (состоянии) внутреннего конфликта. Он может быть вызван:*

- **Негативными требованиями, предъявляемые к ребенку, которые могут унижить или поставить в зависимое положение;**
- **Неадекватными , чаще всего завышенными требованиями;**
- **Противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители и /или детский сад**

**Также, это может быть:**

- отсутствие у детей ощущения физической безопасности;
- отвержение и враждебность, демонстрируемые взрослыми;
- ребенок, как зеркало, отражает родительские тревоги.



## А сейчас попытаемся определить портрет тревожного ребенка



- ❏ Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения;
- ❏ У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты, в напряжении;
- ❏ Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера: они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы. Манипуляции с собственным телом снижают у них эмоциональное напряжение, успокаивают;

Тревожные дети отличаются также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью.



## КАК СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ У РЕБЕНКА?

### Советы родителям



- ❖ Ребенка нужно меньше ругать и больше хвалить, причем не сравнивать его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (сегодня нарисовал лучше, чем вчера, убрал игрушки и т. д.);
- ❖ Необходимо обеспечить реальный успех ребенка в какой-либо деятельности (рисование, игра, помощь по дому и др.);
- ❖ Помогите ребенку приобрести самостоятельность, поощряйте попытки проявления инициативы. Помогите ему поверить в свои силы и возможности!

## КАК СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ У РЕБЕНКА?



### Советы родителям

- ❖ Если не удастся разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего боятся солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?
- ❖ Необходимо быть последовательными в воспитании ребенка. Уверенность и психологическая устойчивость его родителей, основательность устройства семейной системы помогут ребенку чувствовать себя спокойно, снизят его тревогу.

Обращайте внимание на обстановку, которая складывается дома и в детском саду. Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми также способствуют снижению общей тревожности ребенка!

