

# «Тревожный ребёнок. Как ему ПОМОЧЬ»



**Подготовил:  
Педагог-психолог  
Бойко О.А.**

Как правило, взрослые люди по своему характеру и темпераменту очень отличаются друг от друга, следовательно, дети тоже разные. Характер у ребенка формируется постепенно, в течении нескольких лет. Но самые яркие особенности характера могут проявляться уже в первые годы жизни.

**Известный детский психолог Ю. Б. Гиппенрейтер описывает следующие типы характеров:**

**Гипертимы – подвижные, энергичные, обращенные к миру дети. Обычно у них хороший аппетит, здоровый сон, приподнятое настроение.**

**Замкнутые – закрытые, отгороженные от внешнего мира, но вместе с тем очень чувствительные и ранимые.**

**Напряженно-аффективные – характерна замедленность нервных процессов, перфекционизм, негативизм, оппозиционность.**

**Демонстративные – наблюдается крайний эгоцентризм, постоянное желание быть в центре внимания. Склонны к лжи, капризам, манипуляциям.**

**Эмоционально-лабильные** – преданные друзья. Подвластны своим эмоциям, тяжело переносят конфликтные ситуации, холодность и недовольство со стороны окружающих, в связи с этим настроение часто меняется.

**Неустойчивые** – непослушные, неорганизованные, плохо усваивают правила поведения, не эмпатичные. Высокая тяга к удовольствиям, при полном отсутствии желания трудиться.

**Конформные** – уравновешенные, бесконфликтные, заботливые, неинициативные, не любящие перемены. Характерен низкий уровень познавательной активности.

**Тревожные** – тихие, застенчивые, эмоционально теплые, старательные. Для них характерна повышенная чувствительность и нервно-психическая слабость, низкая самооценка, беспокойство за будущие события, здоровье.

Дошкольники нуждаются в доброжелательном отношении, в ласке, в общении, заботе, любви и похвале. Но особенно в нашей помощи и поддержке нуждаются тревожные дети.  
Почему? Давайте разберемся вместе.

# Что такое детская тревожность?

Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо разграничить понятия «Тревога» и «Тревожность».

- **Тревога** - краткое проявление беспокойства и волнения.

Состояние тревоги не всегда можно расценивать как отрицательное самочувствие. Кратковременная тревога дает внеочередной стимул человеку для мобилизации сил, помогает сохранить жизнь и здоровье.

- **Тревожность** - индивидуальная **устойчивая** психологическая особенность, включающая в себя повышенное беспокойство в любой сфере жизнедеятельности человека.

Детская **тревожность** зачастую является главной причиной дезадаптации ребенка. Она негативно влияет на все сферы его жизнедеятельности: на развитие, общение, здоровье, психологическое благополучие.

## Факторы возникновения тревожности:

1. Недостаточная поддержка, забота со стороны взрослых в неблагополучных семьях. Дети из благополучных семей также могут испытывать нехватку подобных чувств. Поэтому каждый шаг навстречу к сыну или дочери, похвала, ласка помогают им, создать чувство комфорта и защищенности.
2. Авторитарный стиль воспитания и несоответствующие, завышенные требования предъявляемые детям (отсутствие учета индивидуальных и возрастных возможностей ребенка).
3. Неодобрительные требования.
4. Противоречивые запросы, которые предъявляют родители.
5. Высокая тревожность родителей передается малышу. Уровень тревожности детей возрастает, если взрослые не удовлетворены своей работой, материальным положением или жилищным условиям.
6. В конфликтных семьях тревожность у детей возрастает в два раза.

## *Психологический портрет тревожного ребенка*

- В каждой возрастной группе детского сада легко найти такого ребенка. Он с трудом отрывается в приемной от мамы (очень часто горько плачет при расставании), робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.
- От других детей его отличает чрезмерное беспокойство, причем чаще всего он боится не самого события, а его предчувствия. Он чувствует себя беспомощным, опасается играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности, ожидая самого худшего. У него высокие требования к себе, он очень самокритичен. Уровень самооценки часто низок, он думает, что хуже других во всем, что он самый некрасивый, неумный, неуклюжий. Он ищет поощрения, одобрения взрослых во всех делах.
- Для тревожного ребенка характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги он часто ощущает сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

## Как выявить тревожного ребенка ?

Прежде чем делать выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности (в игре, на улице, в общении с другими детьми).

В ходе наблюдения необходимо заполнить бланк опросника. «Признаки тревожности (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.) (ответы: да – 1 б./нет- 0б.):

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.

**Высокая тревожность:  
15-20 баллов;**  
**Средняя тревожность:  
7-14 баллов;**  
**Низкая тревожность:  
1-6 баллов.**

## Как помочь тревожному ребенку?

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

- Повышение самооценки.
- Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
- Снятие мышечного напряжения.

Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений.



Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу.

➤ Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

➤ Желательно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх в кругу, как «Комплименты», «Я дарю тебе...», которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей».

➤ В группе детского сада можно оформить стенд «Наша звездочка», на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка. Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре внимания окружающих. (Количество рубрик для стенда, их содержание и расположение обсуждаются совместно взрослыми и детьми.)

Тревожные дети, как правило скрывают свои проблемы и могут говорить о том, что они ничего не боятся и их ничего не тревожит, что не всегда соответствует действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться. В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы.

- В детском саду можно проводить круги общения на тему «Мои страхи», «Я боюсь, когда», «Меня беспокоит», «Я не люблю, когда», где дети могут рассказать о своих чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. Можно на примерах литературных произведений показать детям, что смелый человек — это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх. *«Крошка енот», «Зайчик-победитель», «Сказка о смелом маленьком мальчике» Людмилы Хоцияр. «Сказка о страхе» Е. Серовой*
- Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.