

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.

Как помочь тревожному ребенку

1. Повышение самооценки.

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.

2. Обучение детей умению управлять своим поведением.

Обучение ребенка применению своих знаний и умений на практике, чтобы изменилось не только его восприятие, но и поведение.

3. Снятие мышечного напряжения.

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.

4. Работа с родителями тревожного ребенка.

Необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право. Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно.



МДОУ «Детский сад №8 «Карамелька»

Методики и практики, применяемые в работе с детской тревожностью, как важный аспект в компетентности педагога по формированию основ безопасности у дошкольников

Консультационный буклет
для педагогов ДОУ

г. Боровск, 2024 г.

Одной из распространенных проблем современности является детская тревожность. Психологи уделяют ей особое внимание потому, что она отрицательно влияет на развитие, общение, здоровье и общий уровень психологического благополучия ребенка.



Тревожность как эмоциональное состояние (ситуативная тревожность) и как устойчивую личностную черту - индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги в разных обстоятельствах.

Умеренный уровень тревожности рассматривается как механизм, необходимый для эффективного приспособления к действительности. В каких-то ситуациях тревога оправдана и даже полезна: она позволяет избежать опасности или решить проблему. Полное ее отсутствие рассматривается как явление, препятствующее адаптации, мешающее нормальному развитию и продуктивной деятельности. Чрезмерно высокий уровень тревожности рассматривается как дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности.

Важно отметить, что тревожность начинает оказывать мобилизирующее влияние только, начиная с подросткового возраста, когда она может стать мотиватором деятельности. В дошкольном и младшем школьном детстве состояние тревожности вызывает только негативный эффект. Боясь совершить ошибку, ребенок постоянно пытается контролировать себя, что приводит к нарушению соответствующей деятельности. Тревожность оказывает существенное влияние и на самооценку ребенка. Повышенный уровень тревожности у ребенка может свидетельствовать о его недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. Это порождает общую установку на неуверенность в себе.

Тревожности подвержены как мальчики, так и девочки, однако замечено, что интенсивность и сферы переживания тревоги у мальчиков и девочек различна. В дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет - девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание.

Детская тревожность — это широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны значимых взрослых, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

