



## Тревожность и неуверенность: как помочь ребёнку?

# «Нормативные» страхи

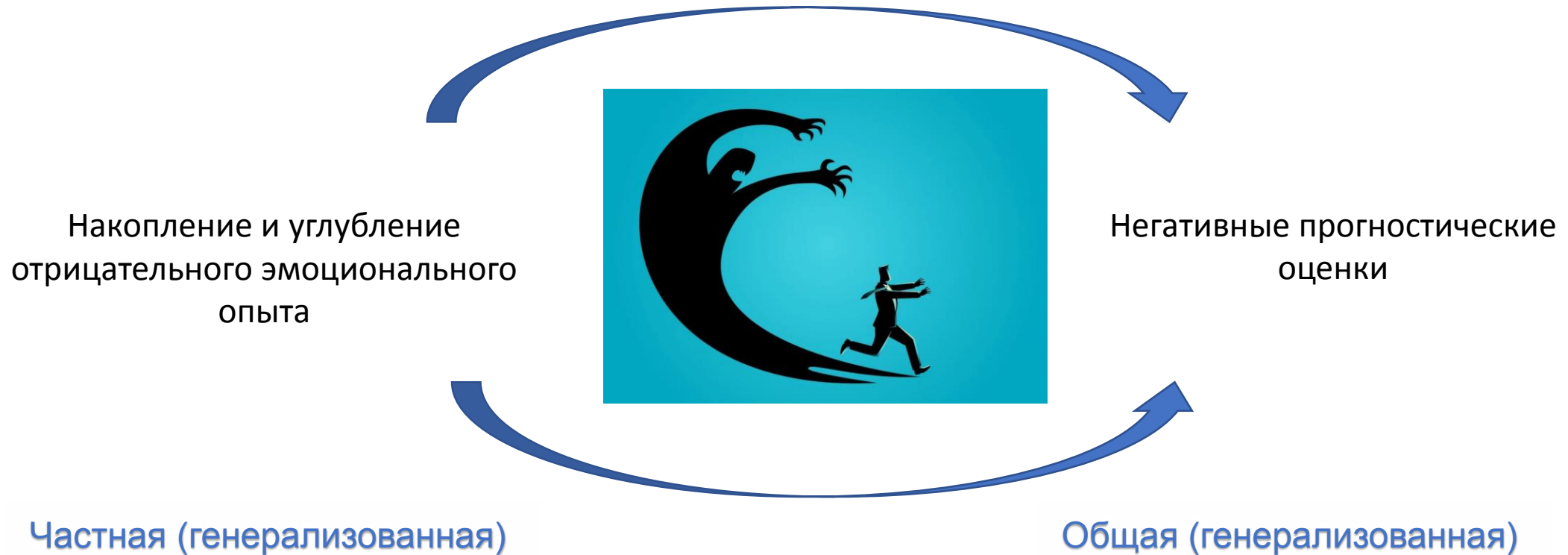
- от 1 до 3 лет -страх неожиданных звуков, темноты и боли
- от 3-15 лет страх одиночества и замкнутого пространства
- от 5 до 7 лет страх смерти
- от 7 до 11 лет страх чужих оценок, когда дети начинают бояться «быть не тем, кого уважают, ценят и понимают»



# Тревожность

переживание эмоционального дискомфорта,  
связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грядущей опасности

Механизм "психологического круга"



Преодолевается обучением детей и/или близких им взрослых средствам овладения определенными типами ситуаций, саморегуляции поведения

«Перетекание тревожности»: избавление от тревожности в одной сфере приводит к ее возникновению в другой, причем это может происходить неоднократно.



## Открытая тревожность —

сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги

## Скрытая тревожность—

в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже в отрицании его.

### Маски:

- открытая враждебность к окружающим
- повышенная, хотя обычно и малоэффективная, трудовая активность, суетливость и т.п.



## Феномен «дискомфорта успеха»

- потребность в устойчивости «Я-концепции»
- потребность в определенности, устойчивости.

# Механизмы «заражения» тревогой

## Наседки (гиперопека)

ребёнок чувствует незащищённость перед миром и неспособность добиться успеха собственными силами.

## Спартанцы (авторитаризм)

попросту игнорируют или высмеивают любые страхи или неудачи малыша.

## Прожектёры

Одни не удовлетворены своим жизненным результатом и хотят, чтобы ребёнок воплотил их мечты.

Другие, наоборот — добились высокого положения в обществе и не желают, чтобы их «позорил» отпрыск «неудачник».

## Три вида требований, которые провоцируют повышенную тревожность:

- Противоречивые требования,
- Неадекватные (завышенные) требования.
- Негативные требования, которые унижают ребёнка и подчёркивают его зависимость от взрослых. Например, папа требует «сейчас же перестань реветь или я буду брать в поход только твоего брата».

## Проанализируем нашу коммуникацию:

- **Взрослый в основном занимается тем, что указывает на ошибки и несостоятельность ребенка, не обращая внимания на его удачу и достижения.**

### Грамотно:

Чтобы у детей появился мотив изменить свое ошибочное поведение, их внимание должно быть направлено на то, что им удастся в этой области.

- **Взрослый транслирует неоправданно высокие ожидания.** Дети, осознавшие, что они не могут достичь цели, просто перестают пытаться. Им удобнее слыть ленивыми, «пофигистами», чем оказаться в разряде «тупых» или «неудачников». Попытки в будущем могут стать более успешными, но они верят лишь тому, что просто пытаться — недостаточно, нужен результат, непременно результат, как им внушали взрослые. Такие дети не могут согласиться с тем, что ошибка — это нормальная часть процесса обучения. Для них это трагедия, избегать которую следует любой ценой.

### Грамотно:

Ориентируйте ребенка на процесс, а не только на результат. Помогите понять, чему учит ошибка. Не пугайте лишением любви, если ребенок не достиг успеха в чем-то.

## **Проверьте свои наблюдения с помощью опросника (авторы Лаврентьева Г. П. и Титаренко Т. М.)**

1. Ваш ребёнок не может долго работать, не уставая;
2. Ему трудно сосредоточиться;
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство;
4. Очень напряжен и скован во время выполнения заданий;
5. Смущается чаще других;
6. Часто говорит о напряженных ситуациях;
7. Как правило, краснеет или бледнеет в незнакомой обстановке;
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны;
9. Руки у него обычно холодные и влажные;
10. Нередко страдает расстройством стула; сильно потеет, когда волнуется;
11. Не обладает хорошим аппетитом;
12. Засыпает с трудом, спит беспокойно;
13. Пуглив, многое вызывает у него страх;
14. Обычно беспокоен, легко расстраивается;
15. Часто не может сдержать слезы;
16. Плохо переносит ожидание;
17. Не любит браться за новое дело;
18. Не уверен в себе и своих силах;
19. Боится сталкиваться с трудностями.

Если общее количество баллов достигает 15-20 баллов, то у вашего ребёнка повышенная тревожность; 7-14 баллов — средняя; 1-6 баллов — низкая.



# Тревожный или уверенный?

## Эффективные стратегии преодоления тревожности



### Стратегия 1.

Обучение в один момент времени только чему-то одному.

Учите ребенка маленькими шажками, совершая действия предельно простые, зато безошибочно.

Ребенок должен получать обратную связь по поводу каждого своего шага.

Любой, даже маленький, успех должен быть заметен, а каждая маленькая ошибка должна с легкостью исправляться, тогда безошибочным будет и конечный результат.

### Стратегия 2.

Обучение детей умению позитивно рассказывать о себе и о том, что они делают. Помогите им изменить внутреннюю речь.

#### Приемы:

- Плакат с «заклинаниями-девизами». «Я смогу это!», «Пробуй - и результат обязательно будет!», «Я могу стать таким, каким я хочу быть».
- Два «плюса» на каждый «минус».





### Стратегия 3.

Формирование отношения к ошибкам как к нормальным и нужным явлением

#### Приемы:

- Рассказывайте о возможных, типичных ошибках.
- Показывайте ценность ошибки как попытки выполнить задание. (Отрицательный результат — тоже результат.)
- Минимизируйте последствия от сделанных ошибок.



### Стратегия 4.

Формирование веры в успех

Помогайте поверить в успех. Каждый ребенок имеет в своем опыте переживание успеха, хотя оно может быть зарыто где-то очень глубоко. Найти такие примеры переживания успеха очень важно. Это воспоминание может стать фундаментом для новых достижений. Используйте такие **приемы**, как:

- Анализ прошлого успеха.
- Повторение и закрепление прошлого успеха.
- Замечайте любые улучшения.
- Объявляйте о любом вкладе ребенка в общую деятельность
- Раскрывайте ребенку его сильные стороны.
- Демонстрируйте веру в ребенка.
- Признавайте трудность заданий.



## Наши контакты:

тел.200-14-24,

сайт <http://dou24.ru/centr9> (вкладка «Родителям» - «Школа понимания»)

Спасибо, что Вы с нами!

