

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад №165" общеразвивающего вида



Тревожный ребенок

Подготовила:

воспитатель В.П.Беккер

Что такое тревожность?

По определению Р. С. Немова: «Тревожность» – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях»

По определению А.В. Петровского: «Тревожность» – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий

Детская тревожность - это широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого эмоционального неблагополучия.

Она выражается:

- в волнении;
- в повышенном беспокойстве;
- в ожидании плохого отношения к себе;
- в отрицательной оценке со стороны значимых взрослых, сверстников.

Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Виды тревожности

- ◆ **Тревожность** как эмоциональное состояние, т.е. ситуативная тревога, возникшая в какой-то конкретной ситуации
- ◆ **Тревожность** как устойчивая черта, индивидуально-психологическая особенность, которая проявляется в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, т.е. личностная тревожность
- ◆ **Устойчивая тревожность** в какой-либо сфере (межличностная, экологическая и др. тревожность), иначе говоря, специфическая тревожность
- ◆ **Генерализованная тревожность**, которая возникает у человека, который свободно меняет тревожащие объекты в зависимости от изменения их значимости для себя.

Формы детской **тревожности**

1.Открытая

Ребенок сознательно переживает определенные эмоции и демонстрирует их своим поведением.

2.Скрытая

Когда ребенок сам не осознает, что испытывает беспокойство. Это может проявляться в чрезмерном спокойствии, апатичности или даже отрицании любого дискомфорта.

Второй вид тревожности встречается гораздо реже, основным его симптомом считают так называемое «неадекватное спокойствие»

Причины возникновения тревожности

- психодинамические свойства личности (тип темперамента)
- чрезмерные притязания и боязнь оказаться не на высоте собственных требований
- опыт собственных неудач
- неадекватный тип семейного воспитания, неоптимальные отношения со сверстниками.

Признаки тревожности у ребенка:

- Во время выполнения задания очень напряжен, скован.
- Смущается чаще других.
- Часто говорит о напряженных ситуациях.
- Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
- Жалуется, что ему сняться страшные сны.
- Сильно потеет, когда волнует.
- Пуглив, многое вызывает у него страх
- Обычно беспокоен, легко расстраивается и тд;

Правила работы с **тревожными** детьми, для педагогов

- Избегать публичных порицаний и замечаний!
- Избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше.
- Обязательно отмечать успехи индивидуально и перед группой.
- Хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.
- Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.
- Стараться делать как можно меньше замечаний ребенку.
- Не унижать ребенка, наказывая его.
- Эмоциональная поддержка (Ничего страшного... Бывает люди ошибаются, боятся... Ну ничего, в следующий раз получится...) - уменьшение состояния страха, тревожности, напряженности.

Как играть с **тревожными** детьми

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.
2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как "Кто быстрее?".
3. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Игры для снятия тревожности

◆ «Воздушный шарик»

◆ Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

◆ Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Игры для снятия тревожности

◆ «Дудочка»

Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

Игры для снятия тревожности

◆ Гусеница

- ◆ Цель: Игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.
- ◆ «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

Игры для снятия тревожности

◆ «Добрый – злой, весёлый – грустный»

Цель: Игра помогает расслабить мышцы лица.

- ◆ Содержание: Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т. д.)?» Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это.

Игры для снятия тревожности

РЫЧИ ЛЕВ, РЫЧИ»

◆ Цель: повышение уверенности в себе.

Ход: Педагог говорит: «Все мы - львы, большая львиная семья. Давайте мы устроим соревнование, кто громче рычит. Как я только скажу: «Рычи лев, рычи!», пусть раздаётся громкое рычание»

Игры для снятия тревожности

◆ КОРОБКА ПЕРЕЖИВАНИЙ»

- ◆ Цель: снятие тревоги, беспокойства, избавление от неприятных переживаний.

Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

Со сборником игр можно познакомиться на сайте :



◇ <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2019/11/12/igry-i-uprazhneniya-s-trevozhnymi-detmi>

◆ **Уважаемые взрослые , помните это !**

Общаясь с ребенком, будьте последовательны в своих действиях, учитывайте возможности детей, доверяйте ребенку, будьте с ними честны и принимайте таким, какой он есть .

Спасибо за внимание!