Консультация

педагога - психолога Скобенко А.П.

 для родителей

декабрь 2024

**Что такое тревожность?**

 *В психологическом словаре дано следующее определение* ***тревожности****: это “индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают”.*

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога — это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это — проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях, (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т.д.), то следует говорить о тревожности. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства. Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку родителей, постоянные сравнения его с другими детьми.

**Критерии определения тревожности у ребенка:**

 -постоянное беспокойство;

-трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо;

 -мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);

-раздражительность;

 -нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

**Признаки тревожности**

***Тревожный ребенок:***

-не может долго работать, не уставая;

-эму трудно сосредоточиться на чем-то;

-любое задание вызывает излишнее беспокойство;

-во время выполнения заданий очень напряжен, скован;

-смущается чаще других;

-часто говорит о напряженных ситуациях;

-как правило, краснеет в незнакомой обстановке;

-жалуется, что ему снятся страшные сны;

-руки у него обычно холодные и влажные;

-у него нередко бывает расстройство стула;

-сильно потеет, когда волнуется;

-не обладает хорошим аппетитом;

-спит беспокойно, засыпает с трудом;

-пуглив, многое вызывает у него страх;

-обычно беспокоен, легко расстраивается;

-часто не может сдержать слезы;

-плохо переносит ожидание;

-не любит браться за новое дело;

-не уверен в себе, в своих силах.

-боится сталкиваться с трудностями.

Если более 15 признаков наблюдается у вашего ребенка, это говорит о высоком уровне тревожности.

**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:

1. Повышение самооценки.

2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

3. Снятие мышечного напряжения.

*Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений.*

**Правила работы с тревожными детьми**

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.

3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером для ребёнка.

7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.

9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.

10. Используйте наказание в крайних случаях.

11. Не унижайте ребенка, наказывая его.