

## Тревожные дети

Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагоприятия со стороны окружающих. Она является глубинным эмоциональным состоянием, возникающим в результате неудовлетворения важных потребностей.

Одно из самых известных определений тревожности принадлежит А.М. Прихожан: «тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности». Говоря простым языком, тревожность – это склонность к излишнему волнению, к восприятию жизненных ситуаций как потенциально опасных или трудных, даже если особых поводов для этого нет. Тревога отличается от страха: у страха всегда есть объект (*например, можно бояться темноты, крови, плохих оценок*), а тревога беспредметна – это ощущение беспокойства, не связанное с конкретной опасностью.



Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страха, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, как правило, ничего не грозит.

Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Такие дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагоприятия со стороны окружающих.

Повышенная тревожность мешает ребенку общаться, т.е. взаимодействовать в системе ребенок-ребенок; ребенок-взрослый, формированию учебной деятельности, в частности постоянное чувство тревожности не дает возможности формированию контрольно-оценочной деятельности, а контрольно-оценочные действия являются одним из основных составляющих учебной деятельности. А также повышенная тревожность способствует

блокированию психосоматических систем организма, не дает возможности эффективной работе на уроке.

### Признаки тревожного ребенка:

- Не может долго работать, не уставая.
- Ему 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.
- Руки у него обычно холодные и влажные.
- У него нередко бывает расстройство стула.
- Сильно потеет, когда волнуется.
- 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.



### Рекомендации для педагогов по работе с тревожными детьми

➤ Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.

➤ Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успех («У тебя это получится», Ты это умеешь хорошо

делать»). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.

➤ Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка («Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше»).

➤ Оптимистические прогнозы «на завтра» не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.

➤ Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа «кто первый».

➤ Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.

➤ Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.

➤ Развитие самостоятельности и уверенности тревожного ребенка. Для преодоления неуверенности в себе и страха принятия самостоятельных решений необходимо давать таким детям жестко не регламентированные поручения, чаще предоставлять возможность творчества. Но ребенок должен при этом знать, что взрослые рядом и всегда придут на помощь.

➤ Осторожно и дозированно использовать критику, т.к. тревожные дети болезненно реагируют на



нее. Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии его одноклассников.

➤ По возможности объясняйте новый материал на знакомых примерах.

➤ Хвалите ребенка даже за незначительный успех!

Педагог-психолог МБОУ ЦО №31  
Обухова М.Ю.