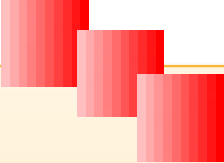
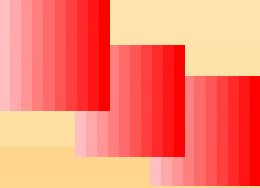


**ТЕМА:**

*Диагностика и  
коррекция по выявлению  
детской тревожности и  
страхов.*



Слово "тревожный" отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Автор одной из них полагает, что слово "тревога" означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.



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".

В последнее время заметно увеличилось число детей, отличающихся повышенным беспокойством и неуверенностью в себе. Их беспокойство обусловлено неготовностью к адекватной реакции на сложившиеся обстоятельства. Недооценка своих сил у таких детей сопровождается переоценкой своих опасений. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам и склонны отказываться от деятельности, в которой испытывают неудачи, не доводя начатое до конца. У них легко заметить разницу в поведении.



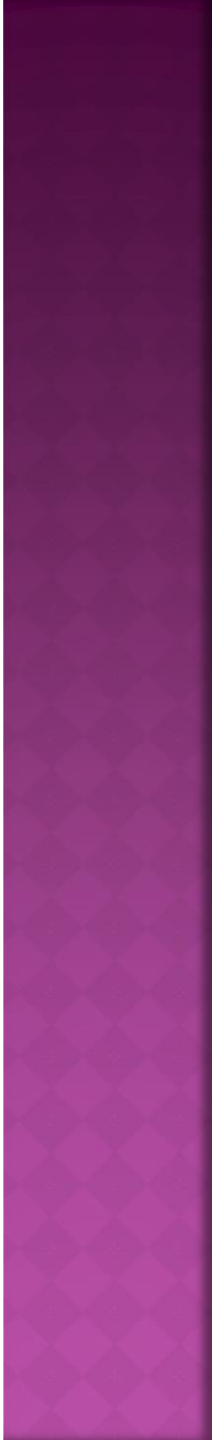
# Виды тревожности:

## Личностная тревожность

- свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

## Ситуативная тревожность

- это тревожность, порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство.



Понятие тревожности ввел в практику австрийский невропатолог Зигмунд Фрейд в 1925 году. Тревожность проявляется в склонности к переживаниям, опасениям и хроническому беспокойству. Тревожные дети задолго до предстоящего события начинают переживать его и представлять возможные неудачи. Такие дети имеют склонности к вредным привычкам невротического характера: например, сосут пальцы или грызут ногти. Это помогает им немного снизить внутреннее напряжение.

# ЗИГМУНД ФРЕЙД

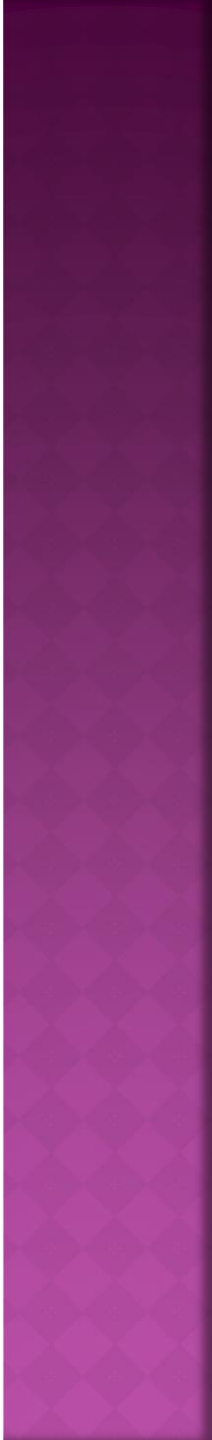
Зигмунд Фрейд

основатель  
психоанализа




# **КАК ВЫГЛЯДИТ ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК?**

- ◉ Вошедший в группу ребенок напряженно рассматривает все, что находится вокруг него, робко, осторожно, тихим голосом здоровается и неловко садится за парту. Такое впечатление, что он ждет чего-то неприятного.
- ◉ Эти дети держат свои проблемы при себе. Они чрезмерно беспокойны, страх вызывает предчувствие, а не само событие. Они ожидают самого плохого. Такие дети чувствуют себя беспомощными, не играют в новые игры, страшатся что-то новое делать. Они очень требовательны и самокритичны к себе. Уровень их самооценки занижен, они считают себя хуже других, некрасивыми, неумными, неуклюжими. Они постоянно ищут поощрения, одобрения от взрослых.
- ◉ **У таких детей часто болит живот, голова, возникают спазмы в горле, затрудняется дыхание, ощущается сухость во рту, учащенный пульс.**



## По каким критерия можно определить тревожности у ребенка?

- ❖ Ребенку тяжело сконцентрироваться на чем-либо.
- ❖ Ощущение мышечного напряжения в области лица, шеи и т.д.
- ❖ Постоянное беспокойство.
- ❖ Нервозность, раздражительность.
- ❖ Нарушение сна.

Кэррол Изард трактует понятие «страх» как специфическую эмоцию, выделяемую в отдельную категорию. Он отмечает, что тревога состоит из множества эмоций, одной из составляющих которых и является страх. Таким образом, среди эмоций, включенных в состояние тревоги, ключевой является страх. Эмоцию страха люди переживают в любом возрасте, однако каждому в зрасту присущи возрастные страхи.



## КЭРРОЛЛ ИЗАРД (РОД. 1923 ГОДУ)



Американский писатель,  
психолог, специалист по  
проблеме человеческих  
эмоций; книги: « Психология  
эмоций, « Эмоции человека»

# ДЕТСКИЕ СТРАХИ

*Страх* – это ощущение беспокойства или тревоги, возникающее в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни или благополучия.

*У детей такие страхи, как правило, являются результатом психологического воздействия взрослых людей (чаще всего родителей), или самовнушения.*

*Появление такой проблемы у ребёнка – повод задуматься родителям. Не стоит оставлять её без внимания, ведь невротические проявления у взрослых людей часто бывают следствием 🧠 не разрешившихся детских страхов.*



*Й.Ранишбург и П.Поппер выявили интересную закономерность, чем выше интеллект ребенка, тем больше он испытывает страхов.*



СТРАХ – ЭТО ОБЫДЕННОЕ, НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД, ЧУВСТВО, КОТОРОЕ МЫ ИСПЫТЫВАЕМ ПО НЕСКОЛЬКУ РАЗ В ДЕНЬ, ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ПРИВЫКАНИЕМ. ОДИН РАЗ, В ДЕТСТВЕ, ИСПЫТАВ БИОЛОГИЧЕСКУЮ РЕАКЦИЮ СТРАХА, МЫ БУДЕМ ЕЕ ИСПЫТЫВАТЬ ПОСТОЯННО В ПОХОЖИХ СИТУАЦИЯХ.



# ***КАК ВОЗНИКАЮТ ДЕТСКИЕ СТРАХИ:***

- Наличие страхов у родных. При этом большинство страхов передаются от родителей.
- Тревожность в обращении с ребёнком.
- Избыточное предохранение от опасности.
- Большое количество запретов.
- Многочисленные нереализуемые угрозы взрослых в семье.
- Психологическая травма типа испуга, шока.
- Испытываемые матерью нервно-психические перегрузки.
- Конфликтные ситуации в семье.
- Длительные и неразрешимые переживания, острые психические потрясения. Обычно, это страхи темноты, одиночества, животных.
- Недостаточная уверенность в себе,
- Отсутствие адекватной самооценки
- Отсутствие психологической защиты,

# СВОЙСТВА ДЕТСКИХ СТРАХОВ:

## ❖ *Иррациональность.*

Большинство причин детского страха кажутся взрослым просто смешными. Как правило, ничего общего с реальностью они не имеют.

## ❖ *Рефлекторность.*

Для детей раннего возраста является физиологической нормой страх громких звуков, страх новых людей, страх животных. Для ребенка полутора лет вполне нормально бояться громких звуков и отсутствия матери, страх темноты и боли характерен для возраста 3-4 лет, в 6-7 появляются сложные, связанные со становлением личности страхи – страх смерти, потери близкого, одиночества, унижения.

## ❖ *Заражаемость.*

Очень часто бывает так, что страх переходит от одного ребенка к другому, или от взрослого к ребенку.

# ***КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХИ ДЕТЕЙ***



## Лечение детских страхов сказкой

**Для того, чтобы справиться со страхом можно совместно с малышом сочинить сказку на тему его боязни. И завершить рассказ тем, как главный персонаж одерживает победу над страхом.**



## Лечение детских страхов творчеством.

*Хорошо помогает в коррекции детских страхов арттерапия. С помощью рисунков ребенок выплеснет наружу эмоции страха.*



## Лечение детских страхов с помощью танцев.

*Сочетание воздействия музыки и движения тела помогает ребенку отвлечься от страхов и тревоги.*



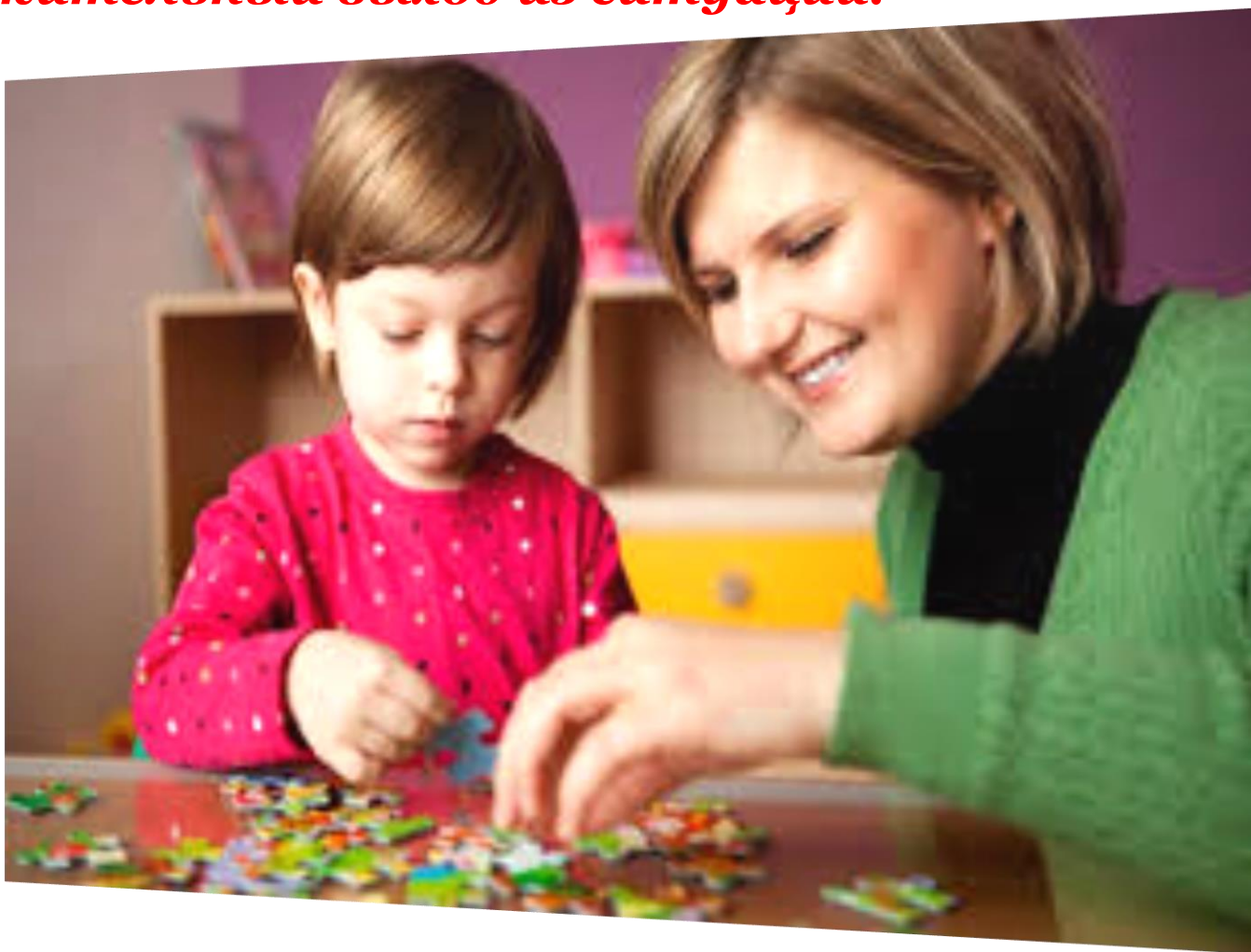
## Общение

*Действенным способом победить детские страхи является разговор с ребенком на волнующую его тему. Однако не стоит пытаться поговорить об этом с совсем маленькими детьми, такая беседа эффективна только в том случае, если ребенку уже есть 5 или 6 лет.*



## Игра

*Предложите ребёнку проиграть травмирующую ситуацию самому или через куклу. Завершите этот опыт, подскажите малышу положительный выход из ситуации.*



## Советы родителям

- ❖ Если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал", вы еще больше напугаете ребенка, последствия: неврозы, заикания, отклонения в развитии.
- ❖ Не относитесь к страхам детей как к капризам, нельзя ругать и наказывать детей.
- ❖ Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы.
- ❖ Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, родитель, рядом с ним.
- ❖ Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей - понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.
- ❖ Больше разговаривайте с ребенком!
- ❖ Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.



*РОДИТЕЛИ НЕ  
ПОНИМАЮТ, КАК МНОГО  
ВРЕДА ОНИ ПРИЧИНЯЮТ  
СВОИМ ДЕТЯМ, КОГДА,  
ПОЛЬЗУЯСЬ СВОЕЙ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ВЛАСТЬЮ, ХОТЯТ  
НАВЯЗАТЬ ИМ СВОИ  
УБЕЖДЕНИЯ И ВЗГЛЯДЫ  
НА ЖИЗНЬ*

Ф.Э. Дзержинский