



ТРЕВОЖНОСТЬ РЕБЕНКА: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ





Реакция тревоги

– эмоциональное состояние, которое характеризуется ожиданием негативных событий или их неблагоприятного развития.

Когда возникает?

- когда человек воспринимает ситуацию как потенциальную или актуальную угрозу, опасность, вред
- при неопределенной опасности
- при ощущении потери контроля над ситуацией
- в ожидании негативных событий
- в ситуациях неопределенности





Как выражается?

Ухудшение
здоровья

Раздражительность,
агрессия

Снижение
концентрации,
рассеянность

Девиантное
поведение

А также:

- Резкое снижение эффективности учебной деятельности
- Проявление демонстративных реакций в адрес учителей
- Потеря контроля над физиологическими функциями в ситуации стресса (ребенок краснеет /бледнеет, отвечая у доски, чувствует дрожь в коленках)
- «Успокаивающие» действия: бесцельное хождение по помещению, качание на стуле, стук пальцами по столу



ВАЖНО!

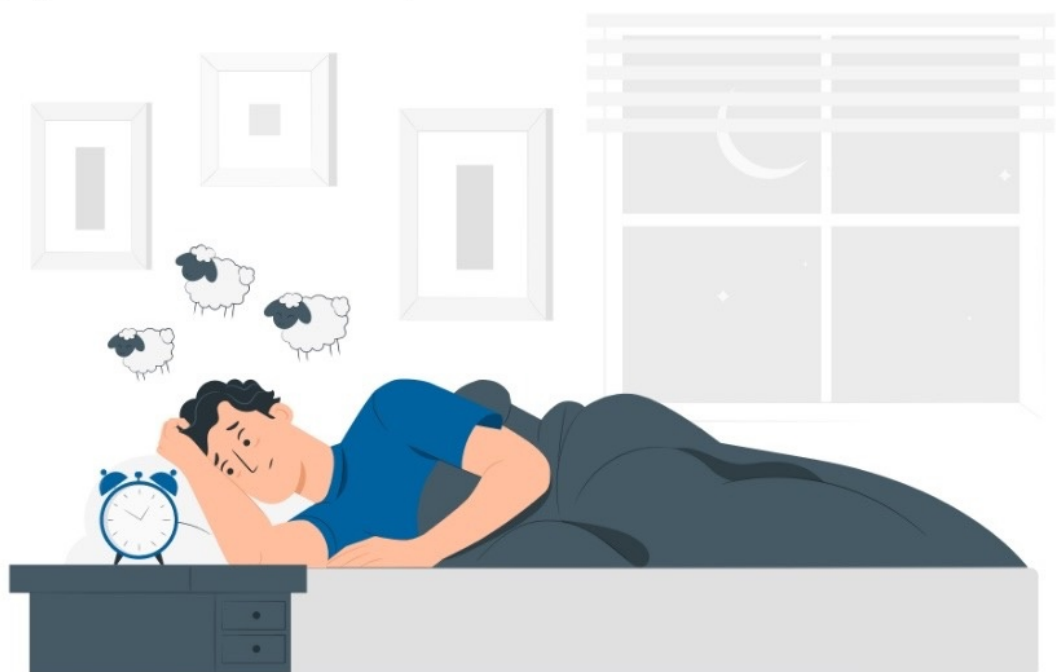
Тревога играет положительную роль, она активизирует жизненные силы ребенка, помогает при стрессе. Непродуктивной она становится когда человек затрачивает на ее переживание чрезмерное количество энергии.





Чем опасна повышенная тревога?

- ухудшает внимание и память,
- снижает работоспособность,
- повышает раздражительность,
- вызывает избыточное мышечное напряжение,
- нарушает аппетит, сон.





Тревога влечет за собой ДВЕ СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ:



повышенный контроль

проявляется в излишней старательности при выполнении заданий; ребенок стремится добиться совершенства при выполнении домашней работы, отказываясь ради этого от встреч с друзьями или развлечений



избегание

проявляется, когда ребенок не может выйти к доске или выступить перед классом, хотя знает материал; когда переживает, что задание слишком трудное и не выполняет его;



Избегание

Что чувствует ребенок?

беспомощность, бессилие, неуверенность, страх
попасть в постыдную ситуацию перед окружающими

Стратегия действий:

поддерживайте ребенка, развивайте в нем
самостоятельность и навыки разрешения различных
ситуаций, иначе можно сформировать такое качество,
как «выученная беспомощность»





Повышенный контроль

Что чувствует ребенок?

Тревога отнимает много энергии у организма и снижает эффективность деятельности -> происходит снижение оценки со стороны себя или окружающих -> ребенок пытается контролировать ситуацию еще сильнее и готовиться еще усерднее

Стратегия действий:

Очень важно обеспечить тревожным подросткам ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться, а также показать одобрение словами: **«Ты все делаешь правильно! Ты молодец!»**