

Тревожный родитель



тревожный ребенок



«Тревожные дети тревожных родителей»



ТРЕВОЖНОСТЬ



Устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного времени, эмоциональный дискомфорт



- **Тревожность –**
это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, и прежде всего в таких, которые к этому не предрасполагают».

Психологический словарь

Тревожность родителя

- неудовлетворенность своей работой
- жилищные условия
- материальное положение
- особенности ребенка
- взаимоотношения между родителями

длительное время



тревожность ребенка

Основные причины возникновения тревожного поведения:



- неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребенка;
- повышенная тревожность самих родителей;
- непоследовательность родителей при воспитании ребенка;
- предъявление ребенку противоречивых требований;
- чрезмерная эмоциональность родителей или хотя бы одного из них;
- стремление родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей;
- авторитарный стиль воспитания в семье;
- гиперсоциальность родителей: стремление родителей все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам (Захарова А.И., 1997).

Портрет тревожного ребёнка

1. Боязлив, плаксив, пуглив.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Очень напряжен, скован в различных ситуациях.
5. Смущается чаще других.
6. Как правило, краснеет, прячется или плачет в незнакомой обстановке.
7. Руки у него обычно холодные и влажные.
8. Грызет ногти, сосет пальцы, теребит волосы, кусает губы.
9. Боится чужих взрослых, посторонних людей.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Чаще не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.



Тревожные дети

В психологии под тревожностью понимается «устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного времени», эмоциональный дискомфорт.

Чтобы, понять ребенка, узнать, тревожен ли он, можно ответить на опросник Лаврентьевой Г. П., Титаренко Т. М.:

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество “плюсов”:

Высокая тревожность — 15—20 баллов

Средняя — 7—14 баллов

Низкая — 1—6 баллов.



ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

заботимся о стабильности



Автор: Шамаева Н.

очень важна
предсказуемость



будущий день
полезно
планировать и
обсуждать с
ребенком



полезно составить
расписание вместе с
ребенком

семейные ритуалы
и **традиции**
создают
атмосферу
безопасности и
спокойствия



Школьная адаптация

- Биологическая и психологическая зрелость
- Уверенность в себе
- Адекватная самооценка
- Навыки общения со взрослыми
- Общение со сверстниками