



# ТРЕВОЖНОСТЬ РЕБЕНКА: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ





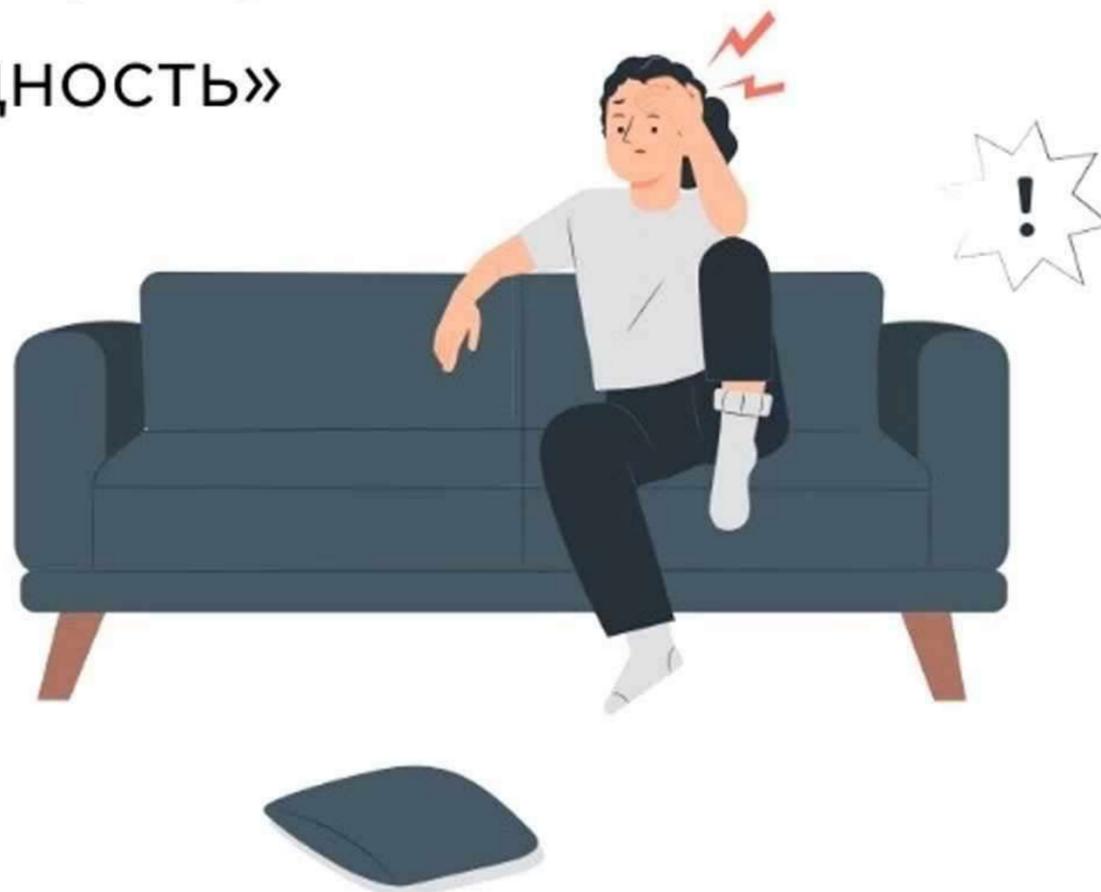
## Избегание

### 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»





## Как выражается?

Ухудшение  
здоровья

Раздражительность,  
агрессия

Снижение  
концентрации,  
рассеянность

Девииантное  
поведение

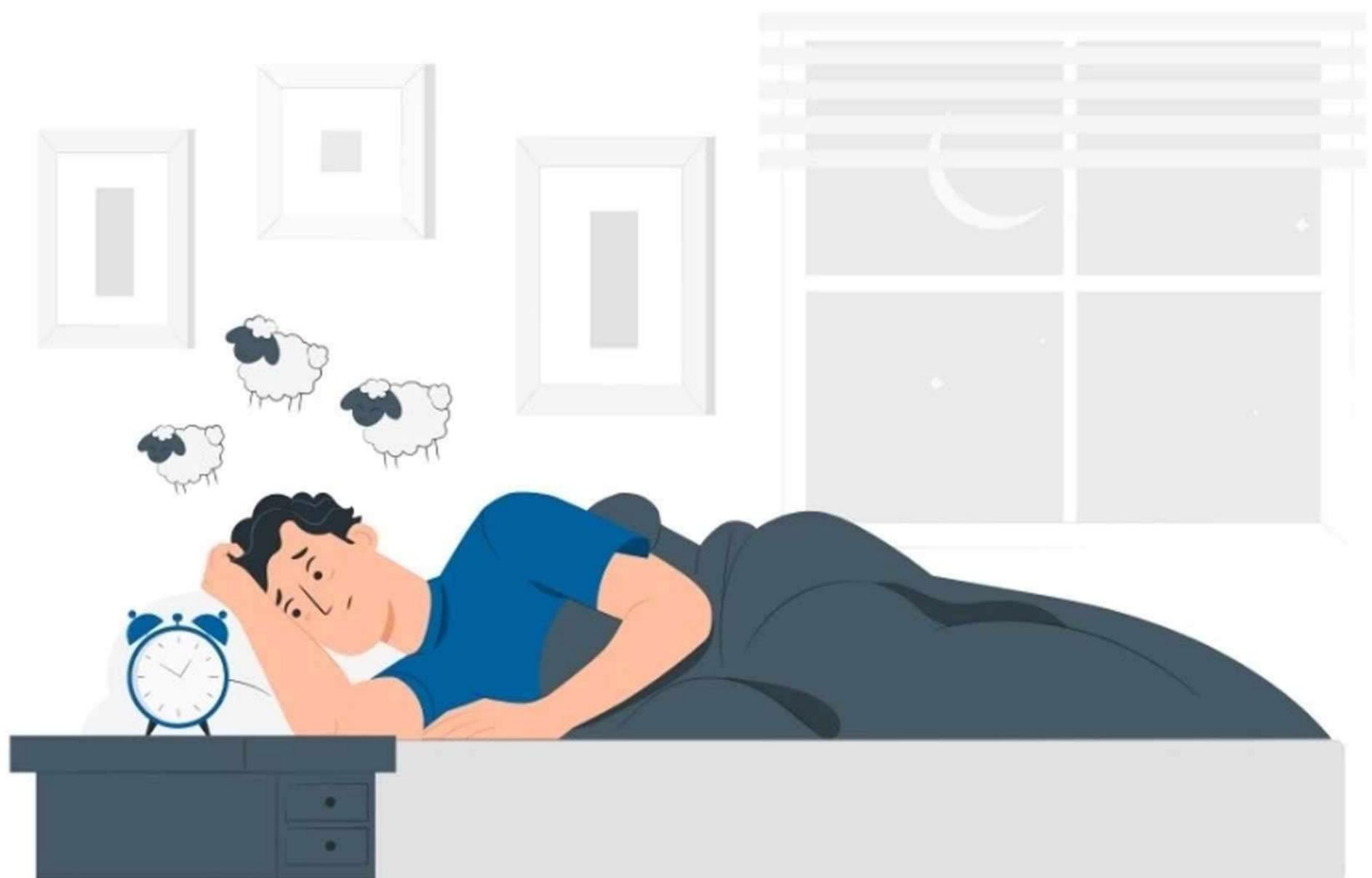
## А также:

- 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



## Чем опасна повышенная тревога?

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





## 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.





## 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!»**



## 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;



## 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

