

# ДЕТСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

(психологическая диагностика и  
рекомендации для родителей)

Подготовила: Гаврилова Валерия Сергеевна, педагог-психолог



# Содержание:

- **определение тревожности;**
- **признаки тревожности у детей;**
- **причины тревожности у детей;**
- **методики психологической диагностики тревожности;**
- **рекомендации родителям по профилактики тревожности детей.**

# Определение тревожности

**Тревожность как состояние (ситуативная тревожность, или тревога)** - отрицательное эмоциональное состояние, переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, предчувствием грозящей опасности.

**Тревожность как личностная особенность (личностная тревожность)** – устойчивая индивидуальная характеристика, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги.

- Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности.
- Для каждого человека характерен свой оптимальный уровень тревожности, так называемая полезная тревожность, которая является необходимым условием развития личности. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности.

# Признаки тревожности у детей:

## ***ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ:***

- Мышечное напряжение, скованность.
- Двигательное возбуждение (ребёнок совершает много лишних движений, переминается с ноги на ногу, поправляет без конца одежду).
- Не может долго работать, не уставая.
- Не любит браться за новое дело.
- Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

# Признаки тревожности у детей:

## **НАБЛЮДАЕМЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ:**

- Легко краснеет (бледнеет), лицо покрывается пятнами.
- В значимых ситуациях сильно потеет.
- Нарушение сна (ребёнок плохо засыпает, беспокойно спит).
- Руки обычно холодные и влажные.
- Нарушения питания (не может есть или ест очень много).

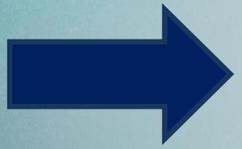
## **ПЕРЕЖИВАНИЯ, ЧУВСТВА:**

- Боязнь и избегание трудностей.
- Неуверенность в себе и своих силах.
- Постоянное беспокойство.
- Ребёнок пуглив, многое вызывает у него страх.

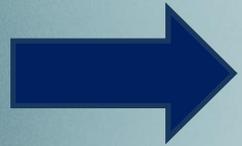
# Причины тревожности у детей:

- Повышенная чувствительность нервной системы. Однако не каждый ребёнок с повышенной чувствительностью становится тревожным.
- Завышенные требования со стороны взрослых.
- Способы общения родителей с ребёнком.
- Частые упреки, вызывающие чувство вины.
- Сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений – «Я так переживаю за тебя, только бы с тобой ничего не случилось».
- Особенности взаимодействия педагога с ребёнком, преобладанием авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и оценок.
- Ситуации соперничества, конкуренции, повышенной ответственности.
- Фиксация в эмоциональной памяти сильных испугов.

# Методики психологической диагностики тревожности



**Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан)**



**Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)**



**Методика диагностики уровня школьной тревожности (Филлипс)**



**Многомерная оценка детской тревожности («МОДТ»)**

# Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан)

Выявляет

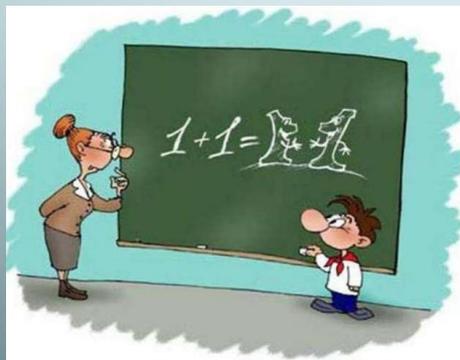
Общий уровень  
тревожности

Самооценочную  
тревожность

Школьную  
тревожность

Межличностную  
тревожность

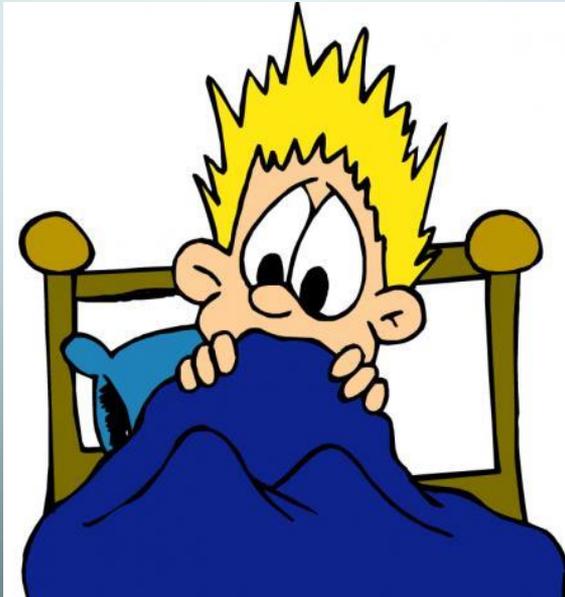
Магическую  
тревожность



# Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)

Измеряет

тревожность  
как  
**личностное  
свойство**



тревожность  
как **состояние**

# Методика диагностики уровня школьной тревожности (Филлипс)

**Выявляет**

общую школьную тревожность

переживание социального стресса

фрустрацию потребности в достижении успеха

страх самовыражения

страх ситуации проверки знаний

страх не соответствовать ожиданиям окружающих

низкую физиологическую сопротивляемость стрессу

проблемы и страхи в отношениях с учителями

# Планируется внедрение методики многомерной оценки детской тревожности («МОДТ»)

## Шкалы:

«Общая тревожность»



«Тревога в отношениях со сверстниками»



«Тревога, связанная с оценкой окружающих»



«Тревога в отношениях с учителями»



## Шкалы:

«Тревога в отношениях с родителями»



«Тревога, связанная с успешностью в обучении»



«Тревога, возникающая в ситуациях самовыражения»



## Шкалы:

«Тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний»



«Снижение психической активности, обусловленное тревогой»



«Повышенная вегетативная реактивность, обусловленная тревогой»

# Рекомендации родителям по профилактике тревожности детей:

- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку.
- Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.

# Рекомендации родителям по профилактике тревожности детей:

- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!").
- Необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка, даже если вы очень раздосадованы и сердиты.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть. Человек, живущий среди тех, кто ему доверяет, – спокоен, уверен, умеет оценить себя по достоинству.

## Рекомендации родителям по профилактике тревожности детей:

- Не сравнивайте ребенка с окружающими, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребенку!

**Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребёнка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.**

**Спасибо за внимание!**