

**Лекция 4: Основные методы
коррекционной работы с
тревожными и застенчивыми
детьми**

ТРЕВОГА

- Временное психическое состояние, возникающее под воздействием стрессовых факторов
- Фрустрация социальных потребностей
- это эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий

- **Тревожность** - это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают

Причины возникновения тревожности

Физиологические причины:

- **Болезни (частые соматические болезни; невроз; психические расстройства)**
- **Действие на организм фармакологических препаратов**

Причины возникновения тревожности

- Внутренние конфликты (противоречивые требования родителей, школы и т.д.)
- Неадекватный уровень притязаний
- Необходимость выбора
- Нарушение детско-родительских отношений
- Неадекватные требования (чаще всего завышенные)

Основные направления работы с тревожными детьми

- Снятие мышечного напряжения
- Повышение самооценки, уверенности в себе
- Обучение ребенка умению управлять собой в волнующих его ситуациях
- Развитие умения выражать свои эмоции
- Развитие коммуникативных навыков

Основные направления работы с родителями тревожного ребенка

- Консультирование
- Наглядная информация (стенды, буклеты с рекомендациями)
- Упражнения на релаксацию

Рекомендации родителям тревожного ребенка:

- Избегать сравнения ребенка с др. детьми
- Чаще хвалить его, но так, чтобы он знал, за что
- Демонстрация уверенного поведения
- Предъявление адекватных требований к ребенку
- Последовательность в воспитании
- Избегание наказания

Рекомендации родителям тревожного ребенка:

- Отмечайте ежедневные успехи ребенка, сообщая о них другим членам семьи
- Откажитесь от слов, которые унижают достоинства ребенка
- Больше разговаривайте с ребенком, помогая выражать свои мысли и чувства словами
- Фон общения с ребенком должен быть спокойным и доброжелательным