

ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

Что такое тревожность?

Как выявить тревожного ребенка. П. Бейкер и М. Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки.

Критерии определения тревожности у ребенка.

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Признаки тревожности:

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", чтобы получить общий балл тревожности.
- Высокая тревожность - 15-20 баллов.

Средняя - 7-14 баллов.

Низкая - 1-6 баллов.

В детском саду дети часто испытывают страх разлуки с родителями. Необходимо помнить, что в возрасте двух-трех лет наличие этой черты допустимо и объяснимо. Но если ребенок и в подготовительной группе постоянно плачет при расставании, не сводит глаз с окна, ожидая каждую секунду появления родителей, на это следует обратить особое внимание. Наличие страха разлуки можно определить по следующим критериям (П. Бейкер, М. Алворд).



Критерии определения страха разлуки:

1. Повторяющееся чрезмерное расстройство, печаль при расставании.
 2. Постоянное чрезмерное беспокойство о потере, о том, что взрослому может быть плохо.
 3. Постоянное чрезмерное беспокойство, что какое-либо событие приведет его к разлуке с семьей.
 4. Постоянный отказ идти в детский сад.
 5. Постоянный страх остаться одному.
 6. Постоянный страх засыпать одному.
 7. Постоянные ночные кошмары, в которых ребенок с кем-то разлучается.
 8. Постоянные жалобы на недомогание: головную боль, боль в животе и др. (Дети, страдающие страхом расставания, и в самом деле могут заболеть, если много думают о том, что их тревожит.)
- Если хотя бы три черты проявлялись в поведении ребенка в течение четырех недель, то можно предположить, что у ребенка

действительно наблюдается этот вид страха.

Как помочь тревожному ребенку. Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время. Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 128

620034, г.Екатеринбург,
ул.Опалихинская,23б
Тел.: 8(343) 300-15-09
Сайт: 128.tvoysadik.ru

Электронная почта: mbdoy128@mail.ru

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение –
детский сад № 128
Верх-Исетского района



*Для Вас,
родители!*