

Тревога и страхи как причина агрессивного поведения детей



Наиболее частые причины агрессии у детей:

1. Боязнь быть травмированным, обиженным, подвергнуться нападению, получить повреждения.
2. Пережитая обида, или душевная травма, или само нападение.

Замечено, что интенсивность переживаний тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки.



Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К этим людям относятся не только друзья, родные, педагоги. Девочки боятся так называемых “опасных людей”



*Наши мальчики больше
всего опасаются
физической травмы
("побьют", "поломают
руки - ноги")*



Особенности проявления тревожности:



1. При повышенной тревожности дети агрессивно реагируют на эмоциональные сообщения о неудаче.

2. Повышенная тревожность затрудняет процесс адаптации в стрессовой ситуации.

3. Постоянное беспокойство.

4. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

5. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).

6. Нарушения сна.

7. У ребенка появляются навязчивые движения



Причины возникновения тревожности:

1.Нарушение детско-родительских отношений:

- Противоречивые требования, предъявляемые взрослыми.***
- Неадекватные требования (чаще всего завышенные).***
- Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.***
- Недостаток тепла, ласки со стороны взрослых.***



2. Уровень тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность родителей передается ребенку. Как правило, родители тревожных детей сами имеют высокий уровень тревожности.

3. Авторитарный стиль воспитания.

4. В семьях, где часто возникают конфликты.



Как помочь тревожному ребенку?

- ✓ *Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям.*
- ✓ *Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу.*
- ✓ *Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации публичного выступления и в ситуации соревнования «кто первый?»*

- ✓ *Осторожно и дозированно использовать критику.*
- ✓ *Повышать самооценку тревожного ребенка, хвалите ребенка даже за незначительный успех.*
- ✓ *В повседневной работе с тревожным ребенком полезно применять ролевые игры.*
- ✓ *Снятие мышечного напряжения. С тревожными детьми желательно использовать игры на телесный контакт.*

Игры и упражнения для снижения уровня тревожности включают в себя:

- Упражнения на релаксацию и дыхание



- Игры, способствующие расслаблению



- Игры, направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ