



Консультация для родителей «Тревожность ребенка»

Все дошкольники нуждаются в доброжелательном отношении, в ласке, в общении, заботе, любви и похвале. Особенно в нашей помощи и поддержке нуждаются тревожные дети.

Детская тревожность выступает главной особенностью дезадаптации ребенка, негативно влияя на все сферы его жизнедеятельности: на развитие, общение, здоровье и общий уровень психологического благополучия.

Между определениями «тревога и тревожность» есть отличия. **Тревога** – это пробуждение встревоженности и переживания. Она дает человеку внеочередной стимул, помогает сохранить жизнь и здоровье.

Тревожность – это индивидуальная, устойчивая психологическая особенность, включает в себя повышенную склонность к беспокойству в самых различных моментах жизни. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда, в любом виде деятельности.

Тревога – это краткое проявление беспокойства и волнения. Тревожность – устойчивое состояние проявления тревоги. К примеру, происходит так, что дошкольник переживает, трясется перед выступлением на важном мероприятии. Если состояние тревоги неоднократно повторяется в одних ситуациях или же при общении с незнакомыми взрослыми, детьми; при ответе на вопрос во время занятия и т.д., то следует обратить внимание - это тревожность.

Факторы возникновения тревожности:

1. Недостаточная поддержка, забота со стороны взрослых. Из благоприятных семей дети также могут испытывать нехватку подобных чувств.
2. Несоответствующие, завышенные требования.
3. Неодобрительные требования, предъявляемые детям.
4. Противоречивые запросы, которые предъявляют родители.
5. Уровень тревожности детей возрастает, если взрослые не удовлетворены своей работой, материальным положением или жилищным условиям.
6. В конфликтных семьях тревожность у детей возрастает в два раза.
7. Авторитарный стиль воспитания воздействует на высокий уровень тревожности детей.

Большая часть родителей встревоженных деток не осознают, как собственное поведение влияет на характер ребенка. Упреки, высказывания, крики могут вызвать у ребенка не только враждебность, но и тревогу.

Основные правила преодоления тревожности у дошкольника:

1. Старайтесь хвалить и поощрять ребенка за что-то, а не просто так.
2. Хвалить следует искренне, дети чувствительны к сказанным словам.
3. Приходя за ребенком в сад, похвалите, например, за поделки.
4. Окликать ребенка по имени.
5. Не требуйте невозможного, все в своё время.
6. Не употребляйте обидные слова, затрагивающие достоинство ребенка.
7. Нельзя сравнивать, оценивать своего ребенка с другими.

8. Проявляйте творчество, сочиняйте с ребенком сказки, это поможет ему отвлечься и выразить свою тревогу и страх.

9. Контактируйте с ребенком на уровне его глаз. Это показатель доверительных взаимоотношений.



10. Уделяйте ему больше внимания, играйте в сюжетно-ролевые игры («Школа», «Детский сад» и др.), ведь в игре ребенок учится управлять своим эмоциональным состоянием.

Как же помочь тревожному ребенку?

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает довольно длительное время.

Специалисты рекомендуют проводить работу в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение умению управлять собой в конкретных ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

Вне сомнения, *важна работа с родителями тревожного ребенка*. Ведь порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей, предъявляя ребенку завышенные требования. Малыш не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Ласковые прикосновения помогут ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, избавит его от страха насмешки и предательства.

*Педагог-психолог
Диогенова Екатерина Николаевна*