

## Консультация для родителей «Детская тревожность или как победить чувство тревоги»

Как правило, взрослые люди по своему характеру и темпераменту очень отличаются друг от друга, следовательно, наши детки тоже разные. Дошкольники нуждаются в доброжелательном отношении, в ласке, в общении, заботе, любви и похвале. Но особенно в нашей помощи и поддержке нуждаются тревожные дети.

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают». Тревожность не связана с какой-либо определённой ситуацией, а проявляется почти всегда. Большинство учёных считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин тревожности кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Что означает тревожность? Как распознать имеется ли тревожность у ребенка? Как вести себя с тревожным ребенком? (разберем)

Между определениями «тревога и тревожность» есть отличия: Тревога – это пробуждение встревоженности и переживания. Состояние тревоги не всегда можно расценивать как отрицательное самочувствие. Тревога дает человеку внеочередной стимул, что помогает сохранить жизнь и здоровье. Тревожность – это индивидуальная, устойчивая психологическая особенность, включает в себя повышенную склонность к беспокойству самых различных моментов из жизни. Это состояние сопутствует человеку почти в любом виде деятельности.

Итак, тревога – это краткое проявление беспокойства и волнения. Тревожность – устойчивое состояние проявления тревоги.

### **Причины возникновения тревожности у детей дошкольного возраста**

1. Основной причиной повышенного уровня тревожности дошкольников является нарушения в отношениях между детьми и родителями. Формирование детской тревожности является следствием неправильного или недостаточно правильного воспитания малышей. Как правило, родители, чей

ребенок проявляет тревожность, очень часто требуют от ребенка того, что ему не по силам: идеального поведения, хороших отметок, победы на соревнованиях или проявления лидерства среди сверстников. Такие завышенные требования родителей к ребенку очень тесно связано с собственной неудовлетворенностью и желанием воплотить собственные мечты в своем чаде.

2. Очень часто, у тревожных детей сами родители страдают повышенной тревожностью, вследствие чего сами настраивают ребенка на такое поведение. Стремясь уберечь свое чадо от всех реальных или мнимых угроз, формируют у него чувство неполноценности и незащищенности. Все это, естественно, не способствует нормальному развитию малыша, что мешает ему полностью раскрыться и вызывает страх и тревогу даже в простом общении со сверстниками и взрослыми.

Факторы возникновения тревожности:

1. Недостаточная поддержка, забота со стороны взрослых. Из благоприятных семей дети также могут испытывать нехватку подобных чувств. Поэтому каждый шаг навстречу к сыну или дочери, похвала, ласка помогают им, создать чувство комфорта и защищенности.
2. Несоответствующие, завышенные требования.
3. Неодобрительные требования, и оедияет М тетит

Более того, все ваши замечания, окрики, одергивания могут вызвать в ребенке не только агрессию, но и тревогу, поэтому постарайтесь хотя бы уменьшить количество замечаний в адрес ребенка, а попробуйте с ним спокойно побеседовать. Не угрожайте ребенку, а научитесь с ним договариваться и попробуйте прежде чем озвучить свое недовольство, обдумать, что вы говорите ребенку.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос здоровым и уравновешенным человеком, хорошо бы обеспечить в вашей семье благоприятный психологический климат, который будет способствовать гармоничному развитию личности ребенка. Причем если ваш малыш вам доверится, то уровень его тревожности снизится автоматически. Поэтому, очень важно как можно чаще обсуждать все проблемы ребенка, общаться с ним, устраивать совместные прогулки, праздники, отдых на природе. Непринужденная обстановка только сблизит вас и поможет ребенку почувствовать себя свободным.

### **Портрет тревожного ребенка.**

Когда ребенок вступает в незнакомую среду, он настороженно всматривается, что находится вокруг. Неуверенный, тихо здороваётся, застенчив, есть проявление боязни, возможно влажные ладони. Кажется, что он ожидает каких-либо неудач. Этим детей отмечает чрезмерное беспокойство, неуверенность. Иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Они чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новом коллективе в сюжетные игры, и выполнять любую образовательную деятельность.

Уровень их самооценки низок, такие дети думают, что они хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Эти дети очень требовательны к себе. Они ищут одобрения, поощрения взрослых во всех делах.

Что делать взрослому, чтобы его ребенок не стал тревожным? А если ребенок уже тревожен. Как ему помочь?

Рассмотрим основные правила преодоления тревожности у дошкольника:

1. Старайтесь хвалить и поощрять ребенка за что-то, а не просто так.
2. Хвалить, нужно искренне, дети очень чувствительны к сказанным словам.
3. Приходя, за ребенком в сад похвалите, за «умелые ручки».
4. Окликать ребенка по имени.
5. Не требуйте от ребенка невозможного, все в своё время.
6. Не употребляйте обидных слов, затрагивающие достоинства ребенка.

7. Нельзя сравнивать, оценивать своего ребенка с другими!
8. Проявляйте творчество, сочиняйте с ребенком сказки, это поможет ребенку отвлечься и выразить свою тревогу и страх.
9. Контактируйте с ребенком на уровне его глаз. Это показатель доверительных взаимоотношений.
10. Уделяйте ребенку больше внимания, играйте в сюжетно-ролевые игры, так как в игре ребенок учится управлять своим эмоциональным состоянием. Психологи П.Бейкер и М.Алворд предлагают обратить внимание на критерии определения тревожности у ребёнка.

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

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трёх направлениях:

Повышение самооценки

Почаще обращайтесь к ребёнку по имени, не смущаясь и ласкательных окончаний.

Обнимайте его, целуйте, прижимайте к себе — ребёнок должен знать, что родители его любят и что с ними он всегда как за каменной стеной.

Почаще хвалите своего малыша даже за незначительные успехи. Никогда не сравнивайте своего ребёнка с окружающими детьми, особенно в пользу последних. Для Вас важно то, что в нём улучшилось по сравнению с ним прежним.

Заранее готовьте ребёнка к каким-либо жизненным переменам или важным событиям — всегда рассказывайте ему о том, что будет с ним скоро происходить.

Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.

Обучение ребёнка умению управлять своим поведением

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто.

Побольше интересуйтесь жизнью, мыслями, чувствами и страхами ребёнка.

Научите его говорить об этом с Вами, вместе обсуждайте ситуации из его жизни, вместе ищите выход. Можно предложить малышу нарисовать свои страхи, а потом рассказать о них.

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребёнка, а кукла ребёнка — роль взрослого, помогут ребёнку выразить свои эмоции, а Вам — сделать много интересных и важных открытий

Снятие мышечного напряжения

Желательно с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт, упражнения на релаксацию. Можно также устроить импровизированный

маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться.

Как мы будем относиться к жизни и показывать наши достоинства и недостатки, они также в дальнейшем будут проявлять в окружении, Будьте терпимее, и относитесь к своим детям очень трепетно. Запомните наши дети — это сосуд, который мы наполняем.

## Консультация для родителей ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной

склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают». Тревожность не связана с какой-либо определённой ситуацией, а проявляется почти всегда.

Большинство учёных считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин тревожности кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Повышенную тревожность в ребёнке чаще всего создают ситуации в семье:

- если отец или мать сами всё время чего-то опасаются и о чём-то беспокоятся (например, родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением);
- конфликты внутри семьи, между близкими ребёнка (например, мать запрещает то, что разрешает бабушка, а отец то позволяет что-то, то, наоборот, резко запрещает);
- когда малыш просто обязан постоянно оправдывать высокие ожидания родителей, уровень которых они устанавливают исходя из каких-то собственных критериев;
- развод родителей.

Психологи П.Бейкер и М.Алворт предлагают обратить внимание на критерии определения тревожности у ребёнка.

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

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трёх направлениях:

Повышение самооценки

Почаще обращайтесь к ребёнку по имени, не смущаясь и ласкательных окончаний.

Обнимайте его, целуйте, прижимайте к себе — ребёнок должен знать, что родители его любят и что с ними он всегда как за каменной стеной.

Почаще хвалите своего малыша даже за незначительные успехи. Никогда не сравнивайте своего ребёнка с окружающими детьми, особенно в пользу последних. Для Вас важно то, что в нём улучшилось по сравнению с ним прежним.

Заранее готовьте ребёнка к каким-либо жизненным переменам или важным событиям — всегда рассказывайте ему о том, что будет с ним скоро

происходить.

Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.

Обучение ребёнка умению управлять своим поведением

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто.

Побольше интересуйтесь жизнью, мыслями, чувствами и страхами ребёнка.

Научите его говорить об этом с Вами, вместе обсуждайте ситуации из его жизни, вместе ищите выход. Можно предложить малышу нарисовать свои страхи, а потом рассказать о них.

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребёнка, а кукла ребёнка — роль взрослого, помогут ребёнку выразить свои эмоции, а Вам — сделать много

интересных и важных открытий

Снятие мышечного напряжения

Желательно с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт, упражнения на релаксацию. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую

взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться.

Игры с тревожными детьми

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий даёт инструкцию: “Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите

их друг другу”. Упражнение можно повторить 3 раза.

«Штанга»

Цель: расслабить мышцы спины. Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз.

«Сосулька»

Цель: расслабить мышцы рук. “Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

Давайте представим, что мы - сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки,

вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз.

«Шалтай-Болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно

болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

«Гусеница»

Цель: игра учит доверию. Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного

играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч.

Дотрагиваться

руками до воздушного шара (мяча) запрещается. Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы проходите по определенному маршруту.

«Волшебный стул»

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми. В эту игру можно играть с группой детей на

протяжении длительного времени. Предварительно взрослому нужно узнать историю имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает.

Кроме

этого надо изготовить корону и Волшебный стул. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что

будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не более 5-6 человек),

причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье

имя рассказывают, становится коро