

Консультация для родителей «Снятие тревожности у детей»



Что означает **тревожность**? Как распознать имеется ли **тревожность** у **ребенка**? Как вести себя с **тревожным ребенком**? Эти и остальные вопросы волнуют всех взрослых.

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**. 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**.

К примеру, происходит так, что дошкольник переживает, трясётся перед выступлением на важном мероприятии. Но это беспокойство проявляется в единичном разе, иногда в подобных ситуациях он остается сдержанней. В этом моменте мы говорим о **тревоге**. Если же состояние **тревоги** неоднократно повторяется в одних и тех же ситуациях, или в других ситуациях, таких как: 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. Поэтому каждый шаг навстречу к сыну или дочери, похвала, ласка помогают им, создать чувство комфорта и защищенности.



2. Несоответствующие, завышенные требования.



3. Неодобрительные требования, предъявляемые детям.



4. Противоречивые запросы, которые предъявляют родители.



5. Высокая тревожность родителей передается малышу.



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 детей не осознают, как собственное поведение влияет на характер ребенка. Огромное количество упреков, высказываний, криков, может вызвать у ребёнка не только враждебность, но и тревогу, а иногда и то, и другое. Взрослым предлагаем хотя бы в течение дня записывать все высказывания, упреки, которые они сделали или хотели сделать ребенку. В конце дня необходимо подчеркнуть те из них, которые способствовали не к лучшим переменам а, напротив, к худшим переменам взаимоотношений с сыном или дочерью. Если родителям все же не получается справиться со своими качествами, предлагаем несколько способов от избавления раздражения.



1. Обращайте внимание на себя, особенно в те минуты, когда чувствуете, что вас охватывает, нервозность и приближаетесь к стрессовой ситуации, когда легко вас вывести из равновесия.



2. Старайтесь исправить взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.



3. Пришедшие неблагоприятные либо благоприятные вести. Нужно предварительно к ним подготовиться. Попробуйте, предвидеть плюсы и минусы, прежде чем перейти к разговору с детьми.



4. Попробуйте почувствовать и устранить допустимые повседневные удары, которые могут привести к раздражению.



5. Если у вас плохое настроение, необходимо рассказать о вашем состоянии детям.





Портрет тревожного ребенка.

Когда ребенок вступает в незнакомую среду, он настороженно всматривается, что находится вокруг. Не уверенный, тихо здоровается, 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. Называйте 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, такие как «Школа», «Детский сад», так как в игре ребенок учится управлять своим эмоциональным состоянием.

11. Покажите ребенку на своем примере, как справляться со страхом.

12. Снимайте мышечное напряжение:

- релаксация (*под спокойную, приятную музыку*);
- игры на телесный контакт, массаж, ласковые прикосновения;
- «рисование» на спине (упражнение «Добрый мелок»);

Пример игры с **ребенком дома**:

"Слепой танец". Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Затем возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (*1–2 минуты*). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку".

