Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 16» г. Щёкино

Консультация для родителей

«Детская тревожность или как победить чувство тревоги»

Цель: Познакомить родителей с основными причинами тревожности ребенка.

Подготовила:
воспитатель
Недопад С.А.

Как правило, взрослые люди по своему характеру и темпераменту очень отличаются друг от друга, следовательно, наши детки тоже разные. Можно разделить на **три категории детей по характеру**: первая категория — спокойные, тихие и с ними не случается проблем, вторая категория детей – плаксы, часто жалуются; третья категория – живчики и шалуны, с этими детьми порой бывает справиться сложно. Дошкольники нуждаются в доброжелательном отношении, в ласке, в общении, заботе, любви и похвале. Но особенно в нашей помощи и поддержке нуждаются тревожные дети.

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 шажок 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 деток **не осознают, как собственное поведение влияет на характер ребенка.** Огромное количество упрёков, 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. Попытайтесь почувствовать и устранить допустимые повседневные удары, которые могут привести к раздражению.
5. Если у вас плохое настроение, необходимо рассказать о вашем состоянии детям.

Восемь средств к повышению самооценки:

1. Старайтесь смотреть на окружение положительно.
2. В первую очередь научитесь уважать самого себя: составьте перечень своих достоинств; убедитесь в том, что Вы соответствуете по описанию.
3. Попробуйте относиться к людям так, как вы хотите, чтобы о вас высказывались.
4. Научитесь считаться своим мнением самостоятельно.
5. Пробуйте избегать то, что Вам не приносить удовлетворение в самой себе.
6. Почувствуйте, то во что вы верите: в судьбу, в человека, и тогда вы приобретете жизненные силы.
7. «Риск – благородное дело»: делайте первые шаги к ответственности, пусть малая доля риска будет невелика.
8. Окружайте себя положительным влиянием, то, что вам приносит удовольствие.

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. Этих 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, такие как «Школа», «Детский сад», так как в игре ребенок учиться управлять своим эмоциональным состоянием.

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.