

Консультация для родителей «Тревожность в дошкольном возрасте»

*Подготовила:
Клинкова Елена Евгеньевна,
педагог-психолог МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №3
«Теремок» города Шебекино»*

Вся жизнь дошкольника подчинена его чувствам. Своими переживаниями ребёнок дошкольного возраста управлять ещё не может. Из-за этого дошкольники намного больше склонны к переменам настроения, чем взрослые люди. Детей легко развеселить, но ещё проще обидеть, огорчить, так как они не знают ещё себя и не владеют собой. Именно из-за этого они переживают целую гамму волнений, беспокойств, чувств за короткий временной промежуток.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность личности, которая выражается в повышенной склонности к переживаниям, беспокойству, опасениям, а также имеет негативный эмоциональный окрас.

Высокий уровень тревожности может быть причиной появления сложностей во взаимоотношениях с людьми, в обучении. Этот уровень тревожности затрудняет установление и поддержание контакта, создаёт эмоциональный дискомфорт в коммуникации людей, а также снижает активность познавательной деятельности.

Тревожность ребёнка является основной особенностью дезадаптации дошкольника, негативно воздействуя на все сферы жизни: здоровье, сон, развитие, обучение, общение и также на общее благополучие ребёнка.

Признаками повышенной тревожности у детей являются: боязнь любых перемен; сложности со сном; низкий уровень самооценки; беспокойство и тревога; неуверенность в себе и в своих силах; частые страхи; нередко повторяющиеся движения; суетливость; серьёзное выражение лица; беспокойство перед новым заданием; двигательное беспокойство; отказ новых действий. Детей с высоким уровнем тревожности также видно и в рисунках. У них сильный или слабый нажим карандаша, уделяется особое внимание к мелочам, движения очень быстрые или наоборот заторможенные штрихова и т.п.

Причины тревожности:

- Неуверенность в себе и своих силах. Дошкольник всё время находится в ожидании плохих событий;
- Значимые изменения в семье (рождение ещё одного ребёнка, сильный конфликт, развод, брак, смерть близких);

- Отсутствие режима дня, ритуалов;
- Впечатлительность, чувствительность ребёнка как черта характера;
- Дошкольник из неблагополучной семьи;
- Ребёнок сильно привязан к родителям. Без родителей теряется, не хочет выполнять даже простейшие задания, ему всегда нужна поддержка или одобрение взрослого;

- Дошкольник пережил психологическую травму;
- Дома принят непоследовательный стиль воспитания. У родителей нет ясных представлений в том, когда нужно наказывать ребёнка, а когда нет;

- Взрослые сами дают дошкольнику много тревожных посылов: «У тебя всё равно не получится», «У тебя всё неправильно», «Ты плохой ребёнок» и т.п. В данных случаях дошкольник не будет уверен, что справится даже с лёгкими заданиями.

Что делать родителям?

- Обсуждать с ребёнком предстоящий день: дела, поездки, планы и т.п.;

- В любой ситуации пытаться искать положительные моменты;

- Формировать у ребёнка адекватную самооценку. Не сравнивать его с другими;

- Больше времени проводить с ребёнком: играть, гулять, ходить в гости, читать сказки и т.п.;

- Поддерживать ребёнка словом и делом;

- Не заставлять делать то, что у него вызывает тревогу. Нужно подождать пока он сам не проявит себя;

- Быть уверенным в себе, последовательны в воспитании;

- Если изменений в семье не избежать, то нужно поговорить с ребёнком об этих переменах, нужно подготовить его;

- В трудных случаях не стремиться сделать за ребёнка всё. Попробуйте справиться вместе, а иногда достаточно лишь вашего присутствия;

- Не критиковать ребёнка, а направлять, как нужно поступить верно;

- Если видно, что у ребёнка трудности и из-за этого наблюдается тревожность, то поиграйте с ним вместе, обыгрывая через игру возможные трудные ситуации. Через игру можно показать решение той или иной проблемы;

- И просто любить своих детей такими какие они есть.