

Консультация для родителей «Как не бояться всего вокруг или особенности детской тревожности»

Консультация для родителей «Как не бояться всего вокруг, или Особенности детской тревожности»

Детская тревожность – устойчивое состояние, являющееся индивидуальной **особенностью** каждого ребенка и проявляющееся в его склонности к частым переживаниям состояния **тревоги**; индивидуальная психологическая **особенность**, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях.

Следует отличать **тревогу** от **тревожности**. Если **тревога** - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то **тревожность** является устойчивым состоянием.

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не **всегда**, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это - проявления **тревоги**. Если же состояние **тревоги** повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т. д., то следует говорить о **тревожности**.

Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они **боятся не самого события**, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для **тревожных** детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, **головокружения**, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления **тревоги** они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Опытный воспитатель в первые же дни знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной **тревожностью**. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности (на перемене, на улице, в общении с другими детьми).

Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми **родителями**, либо **родителями и воспитателями**.
2. Неадекватными требованиями (*чаще всего завышенными*)
3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

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

Рекомендуется проводить работу с **тревожными** детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

В **детском** саду можно поговорить с каждым ребенком, сидя в кругу, о его чувствах и переживаниях в волнующих его ситуациях. Смелый человек – это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете, а тот, кто умеет преодолеть свой страх. Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Применяются приемы рисования страхов, рассказов о своих страхах. В таких занятиях не ставится цель полностью избавить ребенка от **тревоги**. Но они помогут ему более свободно и открыто выражать свои чувства, повысят уверенность в себе. Постепенно он научится больше контролировать свои эмоции.

Тревожным детям часто мешает справиться с каким-то заданием страх. "У меня это не получится", "Я этого не сумею", - говорят они себе. Если ребенок отказывается взяться за дело по этим мотивам, попросите его представить себе малыша, который знает и умеет намного меньше, чем он. Например, не умеет считать, не знает букв и т. д. Затем пускай представит себе другого ребенка, который наверняка справится с заданием. Ему будет легко убедиться, что он далеко ушел от неумехи и может, если попробует, приблизиться к полному умению.

Теперь попросите его сказать: "Я не могу. " - и объяснить самому себе, почему ему трудно выполнить это задание. "Я могу. " - отметить то, что уже сейчас ему по силам. "Я сумею. " - насколько он справится с заданием, если приложит все усилия. Подчеркните, что каждый что-то не умеет, чего-то не может, но каждый, если захочет, добьется своей цели.

Уметь расслабляться важно всем детям, но для **тревожных** ребят - это просто необходимость, потому что состояние **тревоги** сопровождается зажимом различных групп мышц. Обучить ребенка расслаблению - не такая простая задача, какой она кажется на первый взгляд. Дети хорошо знают, что такое сесть, встать, пробежаться, но что значит расслабиться - им не совсем понятно. Поэтому в основу некоторых игр для релаксации положен самый простой **способ** обучения этому состоянию. Он заключается в следующем правиле: после сильного напряжения мышц само собой следует их расслабление.