

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 1» г. Всеволожска

Консультация для родителей:
***«Как определить Тревожность
у детей дошкольного возраста»***

Подготовила: педагог-психолог:
Мария Владимировна Гагулина

«Как определить тревожность у детей дошкольного возраста» (признаки возникновения, советы родителям, способы коррекции).

Тревожность – одна из индивидуальных психологических особенностей личности, которая проявляется в повышенной склонности к опасениям, беспокойству, переживаниям и имеющая негативную эмоциональную окраску. Высокая тревожность может служить основой появления трудностей в обучении и во взаимоотношениях с окружающими т. к. она создаёт эмоциональный дискомфорт в общении и препятствует установлению и поддержанию контакта, снижает продуктивность познавательной деятельности.

Тревога может проявляться у детей ситуативно (например, если ребёнку предстоит важный поход к врачу, или дальняя поездка). Как правило, тревога связана с будущим, которое ещё не известно ребёнку. Но если ребёнок тревожится очень часто, если его тревога становится устойчивым состоянием, то можно говорить о возможности формирования у него тревожного характера. Ребёнок склонный к тревожности, находится в подавленном настроении, у него плохо налажены контакты с внешним миром, который его пугает. Со временем это приводит к заниженной самооценке и пессимизму.

Признаки повышенной тревожности у детей

- ✓ Суетливость, двигательное беспокойство;
- ✓ часто повторяющиеся движения (сосание пальцев, дерганье ногой, обгрызание ногтей или кожи вокруг ногтей, кручение волос, частые моргания и т.д.);
- ✓ скованность движений;
- ✓ трудности со сном;
- ✓ боязнь любых, даже незначительных перемен;
- ✓ сильное беспокойство перед началом нового задания, работы;
- ✓ неуверенность в себе, отказ от новой деятельности;
- ✓ серьезность выражения лица (глаза опущены, избегает лишних движений, не шумит, предпочитает не выделяться);
- ✓ заниженная самооценка;
- ✓ частые страхи, тревога и беспокойство, возникающие в безопасной ситуации;
- ✓ также тревожных детей видно и в рисунках (движения быстрые, сильный нажим на карандаш, штриховка, особое внимание к мелким деталям) и многое другое...

Все эти признаки тревожности ребёнок проявляет, если:

- Ребёнок очень чувствителен и впечатлителен;
- Не уверен в себе, и все время живет в ожидании негативных событий и последствий;
- Такие дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (часто они грызут ногти, выдергивают волосы, и т. д.). Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивают;
- У детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидят аккуратно, стараются не делать лишних движений, не шуметь, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих;
- В семье происходят значимые перемены (рождение второго, третьего и т.д. ребёнка, смерть одного из родителей, развод или наоборот брак...);
- В семье принят непоследовательный тип воспитания. Нет четких представлений о том, в каких случаях наказывать детей, в каких нет...)
- Нет разумного распорядка дня, традиций, ритуалов...
- Ребёнок из неблагополучной семьи (приемный, усыновленный, родители алкоголики или наркоманы...);

-- Вы сами даете ребёнку множество тревожных посылов: "Ты плохой... У тебя не получится... У тебя все и всегда неправильно..." В этих случаях ребёнок не будет уверен, что справиться даже с легким заданием;

-- Ребёнок уже пережил психологическую травму или травмирующее событие, с которым его психика не может справиться самостоятельно;

-- Вы настолько "привязали" ребёнка к себе, что без вас он теряется и даже если хочет справиться с каким-либо простым заданием, он не может, ему болезненно нужна ваша поддержка или одобрение...

Советы Родителям тревожных детей:

-- Всегда поддерживайте словом и делом своего ребёнка чем бы он не занимался, какую бы деятельность не выполнял (ребёнок должен чувствовать, и постоянно убеждаться в том, что вы его любите и будите любить не зависимо от его достижений);

-- В постоянно меняющемся и развивающемся внутреннем мире ребёнка важна стабильность (будьте уверены в себе, устойчивы в своей семейной системе, последовательны в воспитании);

-- Если перемены в семье неизбежны, поговорите с ребёнком об этих изменениях, подготовьте его, принимая во внимание его чувства. Отсутствие информации - источник тревоги;

-- Обсуждайте с ребёнком предстоящий день: планы, дела, поездки...;

-- Давайте ребёнку положительные послания относительно его возможностей справляться с чем-то, что ему предстоит пережить или сделать. Не критикуйте, а направляйте, как нужно поступить правильно. Это поможет ребёнку заниматься новыми видами деятельности без тревоги и страха за неудачу;

-- Формируйте у ребёнка адекватную самооценку (не сравнивайте его с другими детьми, все дети разные и особенные);

-- Побольше гуляйте с вашим малышом, играйте вместе с ним, полезны игры с камушками, песком, природным материалом...);

-- Не заставляйте делать то, что вызывает у ребёнка тревогу, подождите пока он сам не захочет проявить себя, имейте терпение;

-- И просто любите своих детей такими, какие они есть, ведь дети это самое огромное счастье, которое у нас есть...

Способы коррекции тревожности:

1. Подбор специальных индивидуальных и групповых коррекционных программ с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

2. Наибольшим эффектом в работе с тревожными детьми обладают игры. Игры - драматизации и сюжетные игры, по специально выбранным в целях снятия тревожности сюжетом.

3. Совместная деятельность Родитель - Ребёнок.

4. Обратная связь педагога родителю (трудности, неудачи, успехи, домашнее задание).

5. Групповая работа с детьми с условно одинаковыми проблемами (дети смогут учиться на ошибках и неудачах, преодолевать трудности вместе...)

Источник: 1) <https://www.b17.ru/article/45696/>

2) Гроуз, Ричардсон: Тревожные дети. Как превратить беспокойство в жизнестойкость.