

Консультация для родителей «ТРЕВОЖНОСТЬ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

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.

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, сердит или огорчает его. Особенно это актуально в младенчестве, когда вербальное общение не доступно. По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее. От базовых (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Меняется и внешнее проявление эмоций. Это уже не младенец, который плачет и от страха, и от голода.

В дошкольном возрасте ребенок усваивает язык чувств – принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и т.д.

Тревога может проявляться у детей ситуативно (например, если ребенку предстоит важный поход к врачу, или дальняя поездка). Как правило, тревога связана с будущим, которое еще не известно ребенку. Но если ребенок тревожится очень часто, если его тревога становится устойчивым состоянием, то можно говорить о возможности формирования у него тревожного характера.

Ребенок 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.

Дошкольный возраст является периодом интенсивного формирования психики на основе тех предпосылок, которые сложились в раннем детстве.

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...

Причины возникновения тревожности ребенка:

- Ребенок очень чувствителен и впечатлителен;
- Неуверен 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. ребенка, 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...
- Ребенок из неблагополучной семьи (приемный, усыновленный, родители алкоголики или наркоманы...);
- Родители дают ребенку множество тревожных посылов: "Ты плохой... У тебя не получится... У тебя все и всегда неправильно..." В этих случаях ребенок не будет уверен, что справиться даже с легким заданием;
- Ребенок настолько "привязан" к родителям, что без них он теряется и даже если хочет справиться с каким-либо простым заданием, он не может, ему болезненно нужна поддержка или одобрение...

Как помочь тревожному ребенку справиться с этим состоянием:

- Очень часто у тревожных деток появляется потребность стать для кого-то опекуном, любить, ласкать, оберегать. Именно поэтому, детские психологи рекомендуют родителям тревожных детей завести домашнее животное: котенка, щенка, хомячка и доверить его малышу, однако конечно же, помогать ребенку ухаживать за питомцем. Такой совместный уход за питомцем поможет выстроить партнерские и доверительные отношения между родителями и ребенком, что способствует снижению уровня тревожности.
- Также, для того, чтобы помочь ребенку избавиться от тревоги, очень полезными будут выполнения релаксационных упражнений, например, дыхательные упражнения для детей.
- Если тревожность у ребенка ярко выражена, и родители не могут справиться и помочь ребенку самостоятельно, то обязательно нужно обратиться к детскому психологу или психотерапевту. Ведь даже незначительная тревожность в детстве может стать причиной серьезных психических заболеваний в будущем.

У малышей формирование тревожности зависит в основном от тревожности взрослых. Чем более выражена она у родителей, тем больше шансов, что ребёнок ещё в малом возрасте приобретёт подобные черты. Чем комфортнее чувствует себя малыш в семье, тем спокойнее и расслабленнее он будет. Основные страхи, которые могут стать триггерами повышенной тревожности в этом возрасте, это страх темноты, одиночества, замкнутого пространства. С 5-7 лет добавляется страх смерти.

Так как тревожность ребёнка базируется на семейных напряжённых взаимоотношениях, постарайтесь поменять тот стиль воспитания, который привёл к формированию хронического стресса у вашего сына или дочери. Повышенная тревожность, это и есть стресс.

Для того чтобы воспитание было эффективным совсем не нужна излишняя строгость или жестокость, достаточно быть понимающим, принимающим и последовательным:

- ✓ Будьте последовательны в поощрениях и наказаниях. Представьте, как дезориентирован и испуган ваш ребёнок, если вчера вы лишь бросили взгляд на недоеденную кашу, а сегодня накричали за тоже самое.
- ✓ Соблюдайте собственные правила и не запрещайте ребёнку без веских объяснений то, что раньше разрешали ему делать.
- ✓ Добивайтесь единодушия в требованиях с вашим супругом и другими взрослыми, которые составляют ближайшее окружение вашего ребёнка.