

Консультация для родителей «Профилактика тревожности у детей»

Материал подготовила
Педагог-психолог МБДОУ №171
Ситникова Елена Викторовна

Детская тревожность является одной из наиболее актуальных проблем в современном мире. Высокая тревожность оказывает отрицательное влияние на психическое здоровье детей, тем самым осложняет жизнь ребенка.

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога – это эпизодическое проявление беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике, но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это – проявление тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях, то следует говорить о тревожности.

Большинство ученых считают, что в дошкольном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Факторы возникновения тревожности:

1. Недостаточная поддержка, забота со стороны взрослых. Из благоприятных семей дети также могут испытывать нехватку подобных чувств. Поэтому каждый шаг 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.

Вопрос: Как узнать, является ли ребенок тревожным?

Для того, чтобы понять, есть ли у ребенка повышенная тревожность необходимо наблюдение за ним: во время занятий, в свободной деятельности (*на прогулке, в процессе игры, общения с ребятами и со взрослыми*).

П. Бейкер и М. Альворт советуют присмотреться, характерны ли в поведении вашего ребенка следующие признаки:

- постоянное беспокойство, частые слезы на глазах;

- нервность (*например, грызет ногти*);
- мышечное напряжение (*например, в области лица, шеи*);
- склонность к замешательству (*краснеет, заикается и т. д.*);
- нарушение сна (долго и плохо засыпает мало или совсем не спит).

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев постоянно проявляется в поведении.

Вопрос: Как помочь ребенку, если у него повышенная тревожность?

1. Прежде всего, ежедневно отмечайте успехи своего ребенка, сообщая о них в присутствии других членов семьи (*например, во время общего ужина*). Кроме того, исключите из своего лексикона слова, которые унижают достоинство ребенка, даже если Вы очень сердиты. Надо требовать от ребенка не извинений за тот или иной поступок, а объяснения, почему он это сделал.

2. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний. Попробуйте в течение одного дня записать все замечания, высказанные ребенку, а вечером перечитайте их. Скорее всего, большинство замечаний можно было и не делать.

3. Используйте наказания лишь в крайних случаях. Тревожный ребенок и так боится всего на свете. Лучше, если Вы будете выражать свои мысли и чувства словами.

4. Нельзя сравнивать тревожного ребенка с другими детьми. Старайтесь избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения других. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показателями, например, неделю назад.

5. Способствуйте повышению самооценки ребенка. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили.

6. Чаще используйте телесный контакт.

7. Для снятия мышечного напряжения ребенка используйте релаксационные и дыхательные упражнения.

Я приведу пример некоторых упражнений, которые Вы сможете выполнять дома вместе с ребенком.

Упражнение «Воздушный шарик».

Упражнение направлено на снятие напряжения лицевых мышц.

Представь себе, что сейчас мы с тобой будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднеси воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувай его. Следи за губами, чтобы шарик

становился все больше и больше. Дуй осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажи мне свой шарик.

Упражнение можно повторить 3 раза.

Упражнение «Драка».

Упражнение направлено на расслабление мышц нижней части лица и кистей рук.

Представь, что ты поссорился с другом. Вот–вот начнется драка. Глубоко вдохни, крепко–крепко сожми челюсти. Пальцы рук зафиксируй в кулаках, до боли вдави пальцами в ладони. Затем, а может не стоит драться? Выдохни и расслабься. Ура! Неприятности позади!

Упражнение «Танцующие руки».

Упражнение направлено на внутреннее расслабление ребенка.

Нужно разложить большие листы оберточной бумаги (*или старые обои*) на полу. Пусть ребенок возьмет в обе руки по мелку понравившегося цвета. Ляжет спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. Когда зазвучит музыка с закрытыми глазами начать обеими руками рисовать по бумаге. Двигать руками в такт музыке. Потом посмотрите, что получилось. Упражнение проводится под музыку и длится 2-3 минуты.

В заключении хотелось бы вспомнить известную истину о том, что предупредить всегда легче, чем исправить. Я хочу дать несколько рекомендаций по профилактике тревожности:

1. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

2. Учитывайте возможности Вашего ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить. Если ребенок затрудняется в выполнении задания, лучше окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить его.

3. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

Мне, хочется отметить, что детки очень быстро взрослеют, их будущее в наших руках. 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.