

## Консультация для родителей «Детская тревожность: причины, помощь ребенку»

**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**.

Проведенные исследования психологов Е. Савиной и Н. Шаниной показали, что главной **причиной возникновения тревожности** у дошкольников являются неблагоприятные отношения **ребенка с родителями**, особенно с матерью. Отвержение, неприятие матерью **ребенка вызывает у него тревогу** из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, ласке, защите.

Также **причиной возникновения детской тревожности является высокая тревожность матери**, имеющая симбиотические отношения с **ребенком**.

При этом мать, ощущая себя единым целым с **ребенком**, пытается оградить его от трудностей и жизненных неприятностей, тем самым «**привязывая**» к себе **ребенка**, предохраняя от несуществующих, но воображаемых, соответственно ее **тревожности**, опасностей. В результате **ребенок** испытывает беспокойство, когда остается без матери, легко теряется, волнуется и боится. Вместо активности и самостоятельности развиваются пассивность и зависимость.

Нередко **родители проявляют жесткий контроль** по отношению к **ребенку**. Строгая система норм и правил, отступление от которых влечет за собой порицание и наказание. В данном случае **тревожность ребенка** может порождаться страхом отступления от норм и правил, установленных взрослыми.

Хочется выделить, что на развитие **ребенка** влияют личностные особенности **родителей**. Создание обстановки эмоционального комфорта и психологического благополучия в семье способствуют улучшения отношений между родителями и детьми, и приводят к снижению уровня **детской тревожности**.

### 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. Альворд 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 (**ребенок** долго и плохо засыпает мало или совсем не спит).

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

### **Как же 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.

Вот пример некоторые упражнения, 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. **Вот 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.