

## **Консультация для педагогов «Тревожный ребенок»**

В наше время вопрос тревожности у детей дошкольного возраста поднимается очень часто у психологов, педагогов и родителей. Повышенная тревожность у ребенка стоит на втором месте по распространенности среди проблем детской психики и составляет 8%, при этом показатель тревожности каждый год растет.

Необходимо отличать понятие «тревога» от понятия «тревожность». Под тревогой понимается эпизодические не постоянные проявления волнения, беспокойства у ребенка, например, волнение перед выступлениями. Но если у ребенка чувство тревоги возникает постоянно и это происходит в различных ситуациях, то тут уже следует говорить о детской тревожности.

По мнению педагогов-психологов есть возрастное отличие тревожности у девочек и мальчиков. Так мальчики более подвержены тревожности в дошкольном и младшем школьном возрасте, а девочки в возрасте старше 12 лет. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание.

### **Какой он, тревожный ребенок? На примере детского сада.**

Утром, заходя в группу тревожный ребенок сразу выделяется. Он напряжен, робок, беспокоен. Войдя в группу, ребенок здоровается очень тихо, практически беззвучно, постоянно оборачивается, ожидая каких-нибудь неприятностей. При этом часто он боится не самого события, а его предчувствия. Очень робко садится на краешек стула около входа.

Ребенок чувствует себя беспомощными, боится играть в новые игры, новые виды деятельности у него вызывают опасения. Этот ребенок себя постоянно критикует, у него высокие требования к себе и очень низкий уровень самооценки.

Такие дети считают себя хуже других, что они некрасивые, неталантливые, глупые и постоянно ждут поощрения и одобрения от взрослых.

У тревожных детей часто проявляются соматические проблемы: затрудненное дыхание, боли и спазмы в горле, груди и животе, частые головокружения. При возникновении тревоги у них появляется сухость во рту, слабость в ногах, учащается сердцебиение, возникает ком в горле. Вплоть до потери сознания.

### **Основные причины возникновения тревожного поведения ребенка:**

- непоследовательность родителей в воспитании ребенка;
- неадекватные и противоречивые требования родителей к возможностям и потребностям ребенка;
- у родителей у самих проявление повышенной тревожности;
- один или оба родители чрезмерно эмоциональны;
- постоянное сравнение достижений своего ребенка с другими детьми;
- авторитарное воспитание в семье;
- властные родители, постоянный контроль, стремление родителей все делать правильно, по стандарту.

### **Основные признаки проявления тревожности у ребенка:**

1. Ребенок не может на чем-то сосредоточиться.
2. Быстро устает.
3. При выполнении задания он сильно напряжен, обеспокоен.
4. Ребенок при волнении сильно потеет, краснеет, смущается.
5. У ребенка часто плохой аппетит.
6. Ребенок с трудом засыпает, спит беспокойно, ему снятся страшные сны.
7. У ребенка постоянно холодные и влажные руки.
8. Ребенок легко расстраивается, часто капризен, плаксив.
9. У него часто бывает расстройство стула.

10. Ребенок проявляет неуверенность в себе.
11. Боится браться за новое дело, сталкиваться с трудностями.
12. Пуглив, многое вызывает у него страх.

### **Советы и рекомендации в работе с тревожными детьми:**

- постоянно хвалить такого ребенка, даже за незначительные достижения;
- закрепить за ребенком постоянное место за столом, кроватью;
- не подгонять ребенка и не привлекать его к соревновательным видам деятельности;
- в работе с тревожным ребенком использовать знакомые ему игры и игрушки;
- не заставлять ребенка играть в незнакомые игры, виды деятельности, сначала его нужно оставить понаблюдать за другими детьми.

### **Как помочь тревожному ребенку:**

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

*В работе с тревожными детьми можно выделить три основных направления профилактики и помощи:*

#### **1. Повышение самооценки.**

- часто и искренне хвалить ребенка в присутствии других детей и обязательно, чтобы он знал за что его;
- хвалить необходимо даже за незначительные действия, успехи;
- называть ребенка по имени;
- не требовать от ребенка того, что он не в силах выполнить;
- нельзя ребенка унижать;
- сравнивать ребенка и его достижения с другими детьми.

**2. Обучение ребенка умению управлять своим поведением, чувствами и эмоциями в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях. Показывать на примерах преодоление страхов.**

#### **3. Снятие мышечного напряжения:**

- учить ребенка расслабляться с помощью релаксации под спокойную музыку;
- играть с ребенком в игры на дыхание, телесный контакт.

### **Работа с родителями тревожных детей.**

Каждый родитель не хочет, чтобы его ребенок рос тревожным, но часто сами того не понимая, они способствуют развитию этого качества у своих детей.

Многие родители тревожных детей не осознают воздействие своего поведения на характер ребенка. Поэтому с родителями проводятся разъяснительные беседы, рекомендуют для чтения специальную литературу и привлекают их к взаимодействию с педагогом или психологом.

В профилактических целях для самостоятельного ознакомления родителей тревожных детей в детском саду на стенде можно разместить, например, памятку, рекомендации, советы.

Задача педагога - помочь ребенку конструктивно преодолеть тревожность, обрести душевное спокойствие. Тревожность ребенка можно существенно снизить, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации.