



Консультация для родителей

«Профилактика тревожности у детей дошкольного возраста».

Подготовила воспитатель:

Ходина Лариса Владимировна

Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

Это состояние может быть вызвано наличием у ребенка внутреннего конфликта, нарушением взросло-детских отношений, а также:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями и детским садом.
2. Неадекватными требованиями, (*чаще завышенными*) к конкретному ребенку.
3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое состояние

Учебная **тревожность** начинает формироваться уже в **дошкольном возрасте**. Их отличает чрезмерное беспокойство, чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. У таких детей низкая самооценка. Они ищут поощрения, одобрения со стороны взрослых.

Как же помочь **тревожному ребенку**?

Работа с такими детьми должна строиться в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

Обращаться к такому ребенку нужно всегда по имени, не забывать хвалить за пусть незначительные успехи в присутствии других детей.

Можно отмечать достижения ребенка в ежедневной информации для родителей.

Если у ребенка возникает **тревога**, не рекомендуется подгонять и торопить его, проводить упражнения на скорость выполнения.

Упражнения на мышечное расслабление способствует снижению **тревожности**.

1. 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.

2. 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.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня **тревожности** окружающих его взрослых. Высокая **тревожность** педагога или родителя передается ребенку.

Ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал **тревожным**.

Однако порой действия взрослых способствуют развития этого качества у детей.

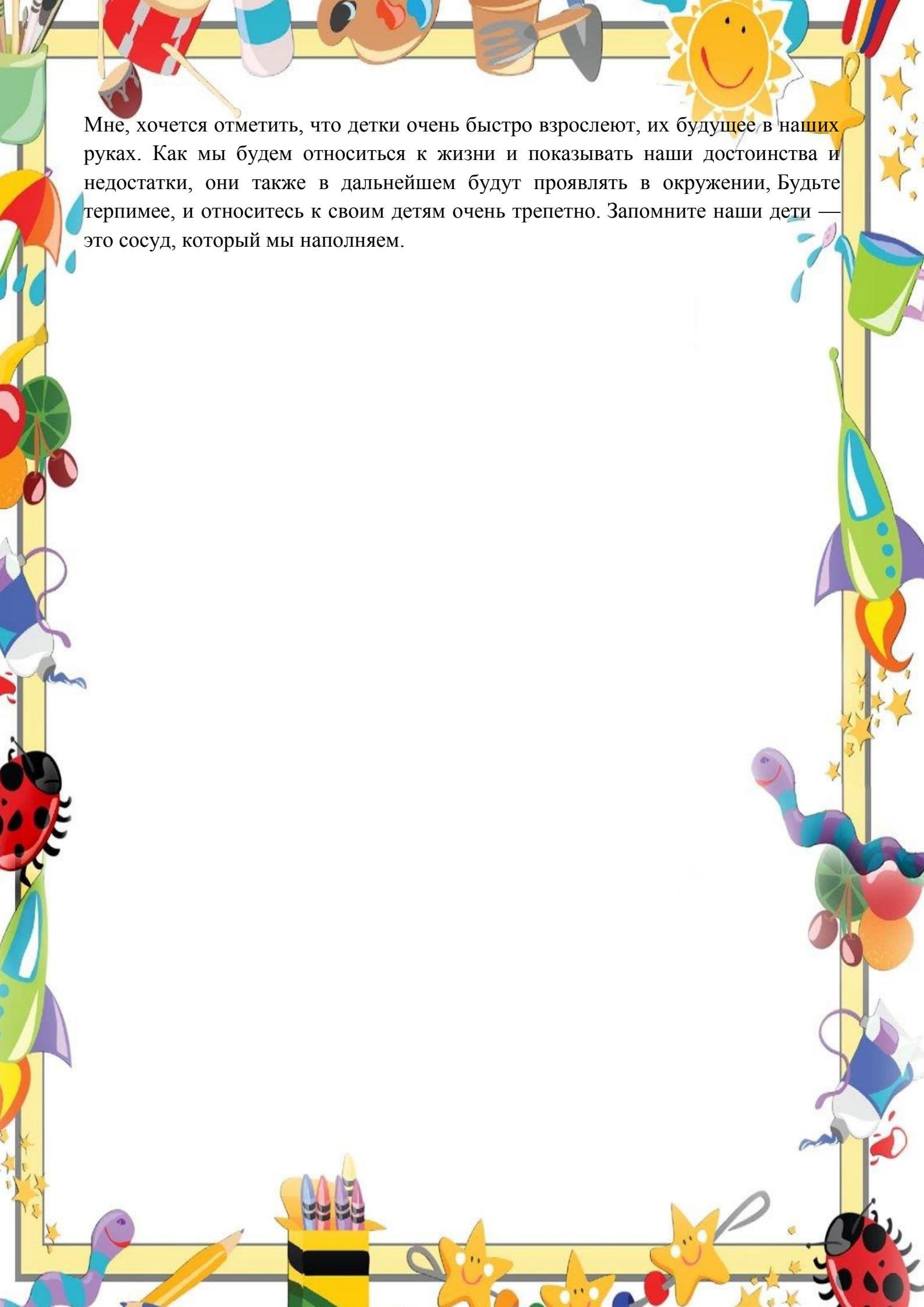
Поэтому важно работать над **профилактикой тревожности самим взрослым**.

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.