

Консультация

«Не бойся, малыш!

(профилактика тревожности у детей
дошкольного возраста)»



Что такое детская тревожность?

Детская тревожность проявляется беспокойством ребенка перед определенными ситуациями или объектами, отсутствием уверенности в себе и стремления избегать новых впечатлений и контактов. Она часто возникает вследствие пережитых негативных эмоций, страхов или повышенной чувствительности нервной системы малыша.

Причины детской тревожности:

1. Психологические причины:

- Стрессовые ситуации дома или в детском саду.
- Изменение привычного уклада жизни (рождение второго ребёнка, переезд).
- Страхи перед неизвестностью или новыми людьми.

2. Физиологические факторы:

- Повышенная возбудимость нервной системы.
- Переживания заболеваний или болезненных процедур.

3. Социальные обстоятельства:

- Отношения с родителями, воспитателями, сверстниками.
- Уровень требовательности взрослых к ребенку.

Признаки тревоги у дошкольников:

- Частые слезы и капризы.
- Избегание определенных ситуаций («не пойду туда»).
- Нервозность и трудности засыпания.
- Жестикуляция и суеда.
- Скованность движений, бледность лица.
- Нарушение аппетита и проблемы с пищеварением.

Методы профилактики тревожности у малышей

Чтобы предотвратить развитие тревожности у детей младшего возраста, важно обеспечить гармоничное воспитание и создать благоприятную среду для развития ребенка. Вот основные методы профилактики тревожности у малышей:

1. Эмоциональная поддержка и внимание

- ✓ Проявляйте тепло и понимание к эмоциям вашего ребенка. Доверительные разговоры помогают снизить уровень тревожности.
- ✓ Чаще демонстрируйте свою любовь и привязанность. Это создает чувство защищенности и стабильности.

2. Создание безопасной среды

- ✓ Организуйте пространство таким образом, чтобы оно было комфортным и безопасным для ребенка. Отсутствие страха перед окружающей средой снижает вероятность возникновения тревожности.
- ✓ Избегайте резких перемен и стрессовых ситуаций. Предсказуемость и последовательность важны для чувства безопасности.

3. Режим дня и соблюдение расписания

- ✓ Четкий график сна, приема пищи и активности позволяет ребенку лучше ориентироваться в повседневной жизни, снижая риск появления тревожности.
- ✓ Организация регулярных прогулок и физической активности положительно влияет на психоэмоциональное состояние ребенка.

4. Подготовка к новым ситуациям

- ✓ Перед важными изменениями (например, поход в детский сад) заранее подготовьте ребенка, расскажите о предстоящих событиях, дайте почувствовать безопасность.
- ✓ Играйте в ролевые игры, моделируя возможные жизненные ситуации, чтобы ребенок мог привыкнуть к ним психологически.

5. Поощрение самостоятельности и инициативности

- ✓ Помогите ребенку развивать навыки самообслуживания и инициативы. Чем больше ребенок сможет сделать сам, тем меньше он будет бояться нового опыта.

- ✓ Хвалите достижения, даже самые маленькие. Положительное подкрепление укрепляет самооценку и уменьшает тревожность.

6. Работа над страхами

- ✓ Узнайте, чего именно боится ребенок, и постарайтесь устранить причину страха или уменьшить её влияние.
- ✓ Совместно придумывайте способы борьбы со страхами: читайте соответствующие книжки, смотрите позитивные мультфильмы, делайте рисунки.

7. Грамотное общение

- ✓ Открытое обсуждение проблем и чувств позволяет ребенку осознать собственные переживания и научиться справляться с ними.
- ✓ Будьте искренними и честными в разговорах с ребенком, давая ему возможность выразить свое мнение и обсудить любые волнующие моменты.

Игры играют важную роль в профилактике и снятии тревожности у детей дошкольного возраста. Они позволяют ребенку расслабиться, повысить уверенность в себе и справиться с внутренними переживаниями. Рассмотрим некоторые эффективные игры и упражнения:

Игра «Волшебный мешочек радости»

Цель: снижение уровня тревожности, формирование положительного настроения.

Ход игры: Возьмите небольшой красивый мешочек, положите внутрь приятные предметы (мягкую игрушку, яркую бусину). Ребенок закрывает глаза, опускает руку в мешочек и описывает ощущения. Затем рассказывает, какое приятное воспоминание связано с предметом.

Игра «Зверушки идут гулять»

Цель: обучение релаксации, расслаблению мышц тела.

Ход игры: Дети представляют себя различными животными (кошкой, зайцем, собакой) и двигаются соответственно их повадкам. Задача взрослого — сопровождать движения словами и помогать переключению внимания.

Игра «Сказочный лес чудес»

Цель: снятие напряжения, активизация воображения.

Ход игры: Взрослый читает сказочную историю о волшебном лесе, предлагая детям представить, что они там гуляют, встречаются разных животных и персонажей. Дети активно участвуют в игре, создавая образы собственными руками и словами.

Игра «Пузыри счастья»

Цель: повышение настроения, освобождение от внутреннего напряжения.

Ход игры: Вместе с детьми надуваете мыльные пузыри и наблюдаете, как они лопаются. Детям предлагается ловить пузыри ладошками и радоваться каждому новому пузырьку.

Игра «Цветные облака спокойствия»

Цель: освоение техники визуализации, снятие стресса.

Ход игры: Расслабившись, представляем облако определенного цвета. Каждый цвет обозначает определенное чувство (голубое — спокойствие, розовое — радость). Ребёнок выбирает облако своего настроения и мысленно перемещается в него.

Игра «Добрые истории перед сном»

Цель: уменьшение детских страхов, укрепление положительных ассоциаций.

Ход игры: Читаем книгу с добрыми сказочными героями, подчеркивая положительные качества героев и успех в борьбе со страхами. После чтения родители общаются с ребенком, задавая вопросы и поощряя разговор о собственных впечатлениях.

Помощь ребёнку в преодолении тревожности требует терпения, понимания и поддержки со стороны взрослых. Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и подход должен учитывать индивидуальные особенности малыша. Будьте внимательны к своему чаду, поддерживайте его эмоционально и создавайте атмосферу любви и доверия!