

«Тревожность у детей дошкольного возраста»

**Подготовила:
Педагог – психолог
Столчнева Т.Н.**

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

Тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка.

Страх – эмоционально-насыщенное ощущение беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия.

Причины возникновения тревожности

- ❖ *психодинамические свойства личности (тип темперамента)*
- ❖ *чрезмерные притязания и боязнь оказаться не на высоте собственных требований*
- ❖ *опыт собственных неудач*
- ❖ *неадекватный тип семейного воспитания, неоптимальные отношения со сверстниками.*

Выделяют следующие типы семей, в которых дети имеют устойчивую тревожность

1. семьи, где мать одна воспитывает ребенка, у нее самой наблюдается повышенная тревожность
2. семьи, где отношение к процессу воспитания детей как к процессу решения педагогических задач, цель родителей – воспитать послушного ребенка, отец в такой семье занимает позицию строгого родителя, а мать – позицию защитника
3. семьи, где лидером воспитания является бабушка/дедушка, родители ребенка находятся в зависимом состоянии от своих родителей, им постоянно

- ❖ Избегать публичных порицаний и замечаний!
- ❖ Избегать сравнения с другими детьми
- ❖ Обязательно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другими членами семьи
- ❖ Хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.
- ❖ Не замечать ошибки, неудачи. В самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.
- ❖ Старайтесь делать как можно меньше замечаний ребенку.

- ❖ Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.
- ❖ Необходимо отказаться от таких слов, которые унижают достоинство ребенка, даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.
- ❖ Нельзя угрожать ребенку такими наказаниями: («Замолчи! Уйду от тебя! Убью тебя!» «Отдам тебя дядьке!»).
- ❖ Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.
- ❖ Родители должны быть единомышленны и