Способы преодоления тревожности и страхов у ребенка дошкольного возраста.

Тревожность – одна из индивидуальных психологических особенностей личности, которая проявляется в повышенной склонности к опасениям, беспокойству, переживаниям и имеющая негативную эмоциональную окраску.

Высокая тревожность может служить основой проявления трудностей во взаимоотношениях, поведении ребенка. Тревога может проявляться у детей ситуативно. Как правило, связанная с будущим, которое еще не известно ребенку. Но если ребенок тревожится часто, если его тревога становится устойчивым состоянием, то можно говорить о формировании у него тревожного характера.

Ребенок склонный к тревожности, находится в подавленном настроении, у него плохо налажены контакты с внешним миром, который его пугает. Со временем это приводит к заниженной самооценке и пессимизму.

Признаки повышенной тревожности у детей
- Суетливость;
- двигательное беспокойство;
- часто повторяющиеся движения (сосание пальцев, дерганье ногой, обгрызание ногтей или кожи вокруг ногтей, кручение волос, частые моргания и т.д.);
- скованность движений; трудности со сном; боязнь любых, даже незначительных перемен; сильное беспокойство перед началом нового задания, работы;
-неуверенность в себе, отказ от новой деятельности; серьезность выражения лица (глаза опущены, избегает лишних движений, не шумит, предпочитает не выделяться);
- заниженная самооценка; частые страхи, тревога и беспокойство, возникающие в безопасной ситуации;
также тревожных детей видно и в рисунках (движения быстрые, сильный нажим на карандаш, штриховка, особое внимание к мелким деталям) и многое другое...

Памятка родителям:

- Всегда поддерживайте словом и делом своего ребенка, чем бы он не занимался, какую бы деятельность не выполнял (ребенок должен чувствовать, и постоянно убеждаться в том, что вы его любите и будите любить не зависимо от его достижений);
- В постоянно меняющемся и развивающемся внутреннем мире ребенка важна стабильность (будьте уверены в себе, устойчивы в своей семейной системе, последовательны в воспитании);
- Если перемены в семье неизбежны, поговорите с ребенком об этих изменениях, подготовьте его, принимая во внимание его чувства. Отсутствие информации - источник тревоги;
- Обсуждайте с ребенком предстоящий день: планы, дела, поездки...;
- Давайте ребенку положительные послания относительно его возможностей справляться с чем-то, что ему предстоит пережить или сделать. Не критикуйте, а направляйте, как нужно поступить правильно. Это поможет ребенку заниматься новыми видами деятельности без тревоги и страха за неудачу;
- Формируйте у ребенка адекватную самооценку (не сравнивайте его с другими детьми, все дети разные и особенные);
- Побольше гуляйте с вашим малышом, играйте вместе с ним, полезны игры с камушками, песком, природным материалом...);
- Не заставляйте делать то, что вызывает у ребенка тревогу, подождите пока он сам не захочет проявить себя, имейте терпение;
- И просто любите своих детей такими, какие они есть, ведь дети — это самое огромное счастье, которое у нас есть...