Причины тревожности у детей дошкольного возраста

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремиться к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Тревожность- это индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают.

Одной из отличительных черт тревожных детей является их чрезмерное беспокойство. Причем иногда они боятся даже не самого события, а его предчувствия.
Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии (ситуации) внутреннего конфликта. Он может быть вызван:

- *Негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унизить или поставить в зависимое положение;*

- *Неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;*

- *Противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители и /или образовательное учреждение.*

Как показывает практика, формирование детской тревожности является следствием неправильного воспитания ребенка. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования,

совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связанно с неудовлетворённостью собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребенке. Завышенные требования родителей могут быть связанны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем ребенке «неудачника», заставляют того работать сверх меры. Также нередки случаи, когда родители сами являются высоко тревожными, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках.

Родителям тревожного ребенка следует быть последовательными в своих действиях, поощрениях и наказаниях. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания. Не менее важно выработать единодушный подход к ребенку воспитателей и родителей.

Для снятия излишнего мышечного напряжения родителям тревожных детей рекомендуется использовать тактильный контакт с ребенком: поглаживать его, обнимать и т.д.
Родители должны помнить, что тревогу ребенка могут вызывать любые резкие перемены в его жизни: переезды, смена воспитателей, даже перестановка мебели.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.
Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, театр, на выставки, почаще выходить на природу.
Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо иметь дома собственных животных.

Правила для родителей:

1. Избегайте состязаний и каких-либо работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивать ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во все примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.

9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказания лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

Желаю Вам успехов!
У Вас обязательно всё получится!

Педагог-психолог ГБДОУ детского сада №2 Шашкина Татьяна Викторовна.