

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад №332» городского округа Самара.

Консультация для воспитателей

## **ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ**

подготовила педагог-психолог Галкина С.В.

**Тревожность** – индивидуальная психологическая особенность человека, черта характера, которая проявляется в склонности впасть в состояние повышенного беспокойства и тревоги в тех ситуациях жизни, которые, по мнению данного человека, несут в себе психологическую угрозу для него и могут обернуться для него неприятностями, неудачами или фрустрацией. Такое определение тревожности дается в словаре Р. С. Немова.

Большая часть проблем, связанных с обучением и воспитанием в детском саду, обусловлена эмоциональной неустойчивостью ребенка, в том числе эмоциями тревоги. Очень низкий уровень развития тревожности приводит к тому, что дети не чувствуют опасности, а слишком высокий уровень грозит переходом в личностную тревожность при которой происходит нарушение эмоционального состояния.

Тревожные дети – это обычно очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей иногда считают скромными или застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

### **Причины возникновения тревожности:**

1.Нарушение детско-родительских отношений:

- Противоречивые требования, предъявляемые взрослыми.
- Неадекватные требования (чаще всего завышенные).
- Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.
- Недостаток тепла, ласки со стороны взрослых.

2.Уровень тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность родителей передается ребенку.

3.Авторитарный стиль воспитания.

4.В семьях, где часто возникают конфликты.

Тревожность ребенка может вызываться и особенностями взаимодействия педагога с ребенком, превалированием авторитарного стиля общения.

Тревожность ребенка вызывает и непоследовательный воспитатель тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Постоянная изменчивость требований воспитателя, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, невозможность решить, как ему следует поступить в том или ином случае.

### **Признаки тревожности:**

Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

Во время выполнения задания очень напряжен, скован.

Смущается чаще других.

Часто говорит о напряженных ситуациях.

Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

Жалуется, что ему сняться страшные сны.

Руки у него обычно холодные и влажные.

У него нередко бывает расстройство стула.

Сильно потеет, когда волнуется.

Не обладает хорошим аппетитом.

Спит беспокойно, засыпает с трудом.

Пуглив, многое вызывает у него страх.

Обычно беспокоен, легко расстраивается.

Часто не может сдерживать слезы.

Плохо переносит ожидание.

Не любит браться за новое дело.

Не уверен в себе, в своих силах.

Боится сталкиваться с трудностями.

Задача воспитателя - помочь тревожному ребенку конструктивно преодолеть ее, обрести душевное спокойствие. У детей дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой личности. Можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации.

### **Основные правила профилактики тревожности и помощи тревожному ребенку:**

#### **1.Повышать самооценку ребенка:**

- называть ребенка по имени;
- хвалить ребенка в присутствии других детей (похвала должна быть искренней, т.к. дети очень остро реагируют на ложь); хвалить ребенка просто так нельзя, он обязательно должен знать, за что его хвалят;
- хвалить даже за незначительные успехи, для ребенка эти успехи важны;
- учитывать возможности ребенка, не требовать от него того, что он не может выполнить; в самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы;
- откажитесь от слов унижающих достоинство ребенка;
- не сравнивать тревожного ребенка с другими, сравнивайте достижения ребенка с его же результатами.

#### **2.Обучать ребенка умению управлять своим поведением:**

- проводить доверительные беседы с ребенком о его чувствах, переживаниях в волнующих ситуациях;
- показать примеры в преодолении страха;

#### **3.Снятие мышечного напряжения:**

- релаксация (под спокойную, приятную музыку);
- игры на телесный контакт, массаж, ласковые прикосновения;
- «рисование» на спине (упражнение «Добрый мелок»);
- игры на дыхание («воздушный шарик» - надуваем шарик руки на животе: вздох – шарик надули, выдох — сдули).

#### **Игры, на преодоление тревожности:**

### «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение.

Описание: Все играющие стоят или сидят в кругу.

Ведущий: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам, раздувайте щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите друг другу».

### «Винт»

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

Ведущий: «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будем свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ... Стоп!».

### «Кулачки»

Цель: снять мышечное напряжение и расслабиться.

Ведущий: «Руки на коленях, сожмите пальцы в кулачок, покрепче, чтобы косточки побелели.

Руки на коленях,

Пальцы в кулачки.

Крепко с напряжением

Сжатые они.

Пальчики сжимаем,

Снова разжимаем.

Девочки и мальчики,

Отдыхают пальчики!»

### **Игры на повышение самооценки ребенка:**

#### «Передай клубочек»

Цель: развитие групповых отношений, повышение самооценки, предоставление возможности узнать много приятного о себе от окружающих.

Описание: «Дети садятся по кругу и передают друг другу клубочек.

Тот, кто передает клубочек, говорит комплименты тому ребенку, которому попадает клубочек.

### «Я могу»

Цель: укреплять у детей уверенность в своих силах, упражнять в умении самовнушения, повышать самооценку.

Ведущий: «Взрослый предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу...», говорить о себе что-то хорошее. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы».

### «Слепой танец»

Цель: развитие доверия друг другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Ведущий: «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будит «слепой». Другой остается «зрячим» и может водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 мин). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрывать глаза, успокоить его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению».

### «Смелый капитан»

Цель: повысить самооценку, развить уверенность в себе.

Описание: тревожный ребенок назначается капитаном.

Ведущий: «Представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко, вы должны изображать хорошую погоду». При словах «Буря!», дети начинают создавать шум, кораблик качается все сильнее. Капитан должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»