Тревожность в дошкольном возрасте и как помочь ребенку через игру.

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: « 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» следуют отличать тревогу от тревожности . Если тревога- это эпизодические проявления беспокойства, волнение ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием .Тревожность заключается в том , что ребенок находится в постоянном ожидании неприятностей, проблем и конфликтов , он не ждет ничего хорошего от окружающих. Тревожность не связана с какой -либо определенной ситуации и проявляется почти всегда . Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию ребенка и снижению уровня тревожности.

Причинами появления тревожного синдрома у дошколят и младших дошкольников могут быть:

* Нарушение взаимоотношений , неблагополучная обстановка в семье , развод родителей;
* Неправильное воспитание (завышенные ожидания, давление на ребенка, унижение личности, противоречивые требования);
* Наследственность или родовые травмы , заболевания , перенесенные мамой во время беременности;
* Болезни или инфекции ,случившиеся в грудном возрасте.

Специалисты выделяют два основных вида тревожности:

* Ситуативная – связана с каким-то событием , случившимся с ребенком , потрясшим его и наложившим отрицательный отпечаток на поведения малыша. Она поддается коррекции. Старайтесь избегать подобных ситуаций , разговаривая, разговаривая ,объясняя крохе ,почему и как это произошло.
* Личностная – часто передается и перенимается от родителей , в частности, нервной и беспокойной мамы, но может быть и врожденной особенностью психики и темперамента . это касается деток-пессимистов и меланхоликов.

А теперь давайте разберемся в состоянии ли родители самостоятельно помочь ребенку или нужна помощь профессионалов? Давайте разбираться.

* Первое что нужно сделать родителям, разобраться в тревогах ребенка и согласится с ним. Интересуйтесь ,как он живет, что он думает, чего боится, беседуйте об этом, вместе обсуждайте происходящие ситуации, ищите выход, делайте выводы из случившихся неприятностей, ведь так приобретается опыт . ребенок должен быть абсолютно уверен, что он со своими беспокойствами может прибежать к маме или папе. Нужно посочувствовать , даже если детские проблемы представляются сущей ерундой.
* Создайте условия, помогите преодолевать зажатость (если ваше чадо боится сделать первый шаг к знакомству , совершите вместе с ним, показав тем самым личный пример).
* Предварительно готовьте малыша к переменам в жизни и важным событиям ,объясните , что и как будет происходить.
* Рассказывайте о своих переживаниях в прошедшим времени ( сначала было страшно, а потом все получилось).
* Учите своего ребенка ставить перед собой небольшие реальные задачи и выполнять их, воспитывайте в нем ответственность.
* В трудных ситуациях не делайте за ребенка, предложите подумать самому, иногда достаточно , что кто-то из родных рядом.

* В каждой неприятной ситуации находите хорошие моменты.

* Покажите , как расслабляться и успокаиваться ( дыхательные упражнения , мысли о хорошем, счет до десяти ).
* Не подрывайте авторитет других взрослых , с которыми общается ребенок.
* Действуйте последовательно ( не запрещайте вдруг того, что раньше разрешалось)и единодушно ( если мама говорит» нет», то папа, бабушка и все остальные ее поддерживают).
* Хвалите за любые незначительные успехи.
* Доверяйте ребенку и будьте с ним искренним .
* Чаще обнимайте , любите , гладьте по голове – тактильный контакт необходим каждому.
* Как можно меньше наказывайте и делайте замечания . но если такие меры необходимы , то не унижайте .

В дошкольном возрасте дети учатся через игру , сказки , мультфильмы . Как можно снять страх и напряжения ребенка. Через Терапевтические сказки автора О.В Хухлаева лабиринт души : « как кенгуренок стал большим» , «случай в лесу « . Л.Гайда « снеговик ,который боялся темноты» Жутауте «Тося Бося и темнота»

Фильмы –сказки : «Ничуть не страшно – приведение» ,»У страха глаза вилики»

Песочная –терапия , подвижные игры: «Шалтай – Болтай», «дудочка» и т.д

Обсуждайте героев сказок их страхи , как можно помочь герою сказочному .Никогда не ругайте ребенка за то , что он боится а , наоборот проявите заботу. При наличие страхов загадывайте ребенку вопросы: как выглядит страх? Для чего он пришел к нам ? в каком мире он существует? Чего он хочет? Что мы можем сделать, чтобы подружиться с ним? Что произойдет, когда мы с ним подружимся?