

Плохова Ирина Васильевна,

педагог-психолог,
педагог дополнительного образования,
Центр «Лесная сказка», г. Щёлково

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ ПО ТЕМЕ "ТРЕВОЖНОСТЬ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ"

Аннотация. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных требований ребенка.

Ключевые слова: тревожность, эмоции, родители.

Цель: рассказать родителям, что такое тревожность у детей, познакомить родителей со способами профилактики тревожного состояния.

Ход собрания:

Тревожность является переживанием эмоционального дискомфорта, связанным с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

По определению Р.С. Немова: «Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях».

От неудовлетворения потребностей у ребенка вырабатываются механизмы защиты. Он старается найти причины своих неудач в других людях: родителях, учителях, товарищах; вступает в конфликт со всеми, проявляет раздражительность, обидчивость, агрессивность. Стремление защитить себя от собственной слабости, не допустить в сознании неуверенности в себе, гнев, раздражение, может стать хроническим и вызывать переживание тревоги.

Исследования ученых показывают, что тревожность является результатом реальной тревоги, возникающей в определенных неблагоприятных условиях в жизни ребенка, как образования, возникающие в процессе его деятельности и общения. Иначе говоря, это явление социальное, а не биологическое. Тревога является составной частью состояния сильного психического напряжения – стресса. В основе отрицательных форм поведения лежат: эмоциональные переживания, не спокойствия, не уютность и не уверенность за свое благополучие, которые можно рассматривать как проявление тревожности.

Главная задача состоит в том, чтобы привести в соответствие потребности и возможности ребенка, либо помочь ему поднять его реальные возможности до уровня самооценки, либо опустить самооценку. Но наиболее реальный путь – это переключение интересов и притязаний ребенка в ту область, где ребенок может добиться успеха и утвердить себя.

Уже к 4-5 годам у ребенка может появиться чувство неудачливости, неприспособленности, неудовлетворенности, неполноценности, которые могут привести к тому, что в будущем человек потерпит поражение.

IV Международная научно-практическая конференция « НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ »

Тревожность – это ожидание того, что может вызвать страх. Можно выделить несколько источников тревоги:

1. Тревога из-за потенциального физического вреда. Это вид беспокойства возникает в результате ассоциирования некоторых стимулов, угрожающих болью, опасностью, физическим неблагополучием.

2. Тревога из-за потери любви (любви матери, расположения сверстников).

3. Тревога может быть вызвана чувством вины, которая обычно проявляется не ранее 4-х лет. У старших детей чувство вины характеризуется чувством самоунижения, досады на себя, как не достойного.

4. Тревога из-за не способности овладеть средой. Она происходит, если человек чувствует, что не может справиться с проблемами, которые выдвигает среда.

5. Тревога может возникнуть и в состоянии фрустрации. Фрустрация определяется как переживание, возникающее при наличии препятствий к достижению желаемой цели.

6. Тревога свойственна человеку в той или иной степени. Незначительная тревога действует мобилизующе к достижению цели. Сильное же чувство тревоги может быть «эмоционально калечащим» и привести к отчаянию.

7. В возникновении тревоги большое значение придается семейному воспитанию, роли матери, взаимоотношением ребенка и матери.

Тревожные дети – это обычно 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 дошкольном учреждении, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей, не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носит защитный характер – ребенок делает все, чтобы избежать неудач.

Переживание тревоги в объективно тревожной для субъекта ситуации – это нормальная адекватная реакция, свидетельствующая о нормальном адекватном восприятии мира, хорошей социализации, правильном формировании личности. Такое переживание не является показателем тревожности субъекта.

Замечено, что уровень тревожности у мальчиков и девочек различен. В дошкольном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Девочки связывают свою тревогу с другими людьми. Это могут быть не только друзья, родные, воспитатели, но и «опасные люди»: хулиганы и т. д. Мальчики же боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которых можно ожидать от родителей или вне семьи.

Психологи выделяют **стороны негативного влияния тревожности на личность ребенка**. Ребенок с высоким уровнем тревожности склонен воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность. Высокий уровень тревожности создает угрозу психическому здоровью ребенка и способствует развитию неврозов. Высокий уровень тревожности отрицательно

влияет на результат детской деятельности. Тревожность оказывает существенное влияние на социальную адаптацию ребенка, его общение с окружающими.

Портрет тревожного ребенка.

Все что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям. Обычно это 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 учреждении, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Для того чтобы определить тревожного ребенка, психологи советуют присмотреться и понять: характерны ли для поведения ребенка следующие признаки?

Критерии определения тревожности у ребенка

- Постоянное беспокойство.
- Трудность, иногда даже невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
- Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
- Раздражительность.
- Нарушение сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Советы родителям

• Необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право.

• Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом, вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации.

• **Делайте *вместе*** с ребенком, но не ***вместо*** него.

• Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то. Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждет.

• Если не удастся разговаривать с ребенком, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего боятся солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?

• Быть самым более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще.

IV Международная научно-практическая конференция
« НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ »

- Убеждайте ребенка, что все будет хорошо. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра».

- Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное. На приеме у зубного врача можно подумать о том, что будет, когда все закончится: пойдём домой, купим мороженого, все будет позади.

В помощь родителям мы подобрали ряд упражнений и рекомендаций, которые не только предотвратят возникновение тревожности у вашего ребенка, но и помогут устранить ее.

Упражнение 1 – «Похвала». Конечно, повысить самооценку за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно хвалить ребенка даже за незначительные успехи, причем делать это искренне! Ведь в любой ситуации можно найти повод, чтобы отметить достижения своего ребенка. *Родителям предлагаются ситуации, когда необходимо найти за что и как похвалить ребенка.*

Упражнение 2– «Комплименты». Очень поможет игра «Комплименты», если в неё играть всей семьёй. А ещё хорошо дома оформить «Цветик-семицветик» - в центре которого разместить фотографию ребенка, а на цветных лепестках – результаты, которыми он гордится. *Предлагается нарисовать цветик-семицветик и написать успехи ребенка.*

Упражнение 3 – «Камушек в ботинке». Для обучения управлению своим поведением придумано хорошее упражнение – «Камушек в ботинке». Как правило, тревожные дети не сообщают открыто о своих проблемах, а иногда и тщательно скрывают их. Поэтому, если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Привлечь ребенка к обсуждению того, что его волнует, можно с помощью простого приема. «Помнишь, как однажды тебе попал камушек в ботинок? Как сильно он мешал? А когда мы его вытряхнули, оказалось, что он такой маленький! Когда мы чем-то взволнованы, озабочены, у нас в душе происходит то же самое. Если мы сразу вытащим этот маленький вредный камушек, то неудобство сразу исчезнет! А если его оставить – то возникнут проблемы, и немалые (помнишь, как ты сильно натер ногу?) Поэтому всем людям - и взрослым, и детям - полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они заметят. Давай договоримся, если кто-то из нас скажет: «У меня камушек в ботинке», мы сразу поймём друг друга и сможем об этом поговорить».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астапов В.М. Тревожность у детей. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004.

2. Большой психологический словарь. Сост. и общ. ред. Мещеряков Б., Зинченко В. – СПб., 2005

3. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн 1 Общие основы психологии 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2006.