

*Кирикова Ирина Сергеевна,  
педагог – психолог ГБДОУ детский сад №62 Приморского района СПб.*

### ***Консультация для родителей детей раннего возраста "Тревожный ребенок"***

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности /ребенка/ к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Среди эмоций, входящих в состояние тревоги, выделяют эмоцию страха. Страх является ключевой эмоцией, состоянием; в «тревожных» переживаниях также могут присутствовать эмоции печали и чувство вины.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

Также существует различие терминов "страх" и "тревога". Таким образом: тревога - это комбинация некоторых эмоций, а страх - лишь одна из них.

Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от одного года до трех лет нередки ночные страхи, на 2-м году жизни, по мнению А. И. Захарова, наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (и связанный с этим страх медицинских работников). В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. В 5-7 лет ведущим становится страх смерти. От 7 до 11 лет дети больше всего боятся "быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают" (А. И. Захаров).

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

#### *Факторы развития тревожности у ребенка дошкольного возраста:*

Одной из главных причин тревожности ребенка называют нарушение детско-родительских отношений, а также влияние социально-

психологических факторов /неудовлетворенность родителей своей работой, материальным положением).

*Индивидуальные, «личностные» факторы:*

*1. Ребенок находится в состоянии внутреннего конфликта.*

Такое состояние ребенка может быть вызвано:

- негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут поставить его в зависимое положение;
- неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
- противоречивыми требованиями со стороны родителей и педагогов дошкольного учреждения

*2. Психофизиологические особенности ребенка:*

- меланхолический темперамент

*Социально-психологические факторы:*

*1. Особенности семейного воспитания:*

- непоследовательность в воспитании;
- «неправильные» типы воспитания: гипо- и гиперопека, гиперсоциальное воспитание, неприятие и отвержение ребенка;
- преобладание авторитарно воспитания;
- отсутствие эмоциональной связи с матерью;
- стремление родителей сравнивать своего ребенка с другими детьми.

*2. Особенности семейных взаимоотношений*

- повышенная тревожность самих родителей;
- аффективность, чрезмерная самостоятельность родителей, особенно матери;
- конфликтные отношения между супругами, родителями ребенка и старшими родственниками;
- гиперсоциальность родителей: стремление все делать правильно, соответствовать общепринятым правилам и нормам.

*3. «Социальная среда» родителей:*

- незанятость матери на работе ;
- ответственные должности одного или обоих родителей .

*Внешние социальные факторы:*

- нарушение адаптации ребенка в дошкольном учреждении;
- авторитарность педагогов;
- чрезмерная строгость, непоследовательность воспитателей ДОУ.

***Психологические особенности тревожных детей:***

*1. Личностные особенности:*

- неадекватная самооценка (как правило, заниженная);

- чувствительность к неудачам, боязнь неудачи в деятельности, в которой испытывает затруднения;
- чувствительность к оценкам, мнениям значимых взрослых, сверстников.

## *2. Эмоциональная сфера*

- эмоциональная неустойчивость;
- проявления аффективных реакций: агрессия, гиперактивность, чрезмерная подвижность или пассивность

## *3. Коммуникативная сфера*

- трудности в установлении контактов со сверстниками; в игре соглашается на незначимые роли;
- часто обращается к взрослому за подтверждением правильности тех или иных действий.

## *4. Особенности поведения:*

- неуверенное поведение;
- сверпослушность или негативизм;
- склонность к вредным привычкам, навязчивым, ритуальным действиям;
- скован или расторможен в движениях.

### **Рекомендации родителям тревожного ребенка:**

1. Не предъявляйте ребенку завышенных требований.
2. Делайте ребенку как можно меньше замечаний; среди замечаний не должно быть угроз невыполнимых наказаний.
3. Старайтесь как можно больше общаться с ребенком: совместное чтение, игры, семейные праздники.
4. Не ругайте ребенка в присутствии других детей.
5. Говорите ребенку о своей любви к нему.
6. Отмечайте любой успех ребенка.
7. Давая ребенку поручение, оказывайте ему поддержку, говорите ему о своей уверенности в его способностях.
8. Учитывайте индивидуальный темп деятельности ребенка: не подгоняйте тревожных детей флегматического и меланхолического темперамента, давайте им возможность действовать в привычном им темпе.
9. Избегайте отрицательных оценок личности ребенка.
10. Говорите с ребенком о его переживаниях и чувствах, дайте ему понять, что вы принимаете и разделяете их.