

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовск детский сад №17 «Ладушки»**

**Консультация для родителей (законных представителей)
«Тревожные дети»**

**Подготовил: педагог-психолог
Охременко А.А.**

Г. Нижневартовск

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Как бы ни старались взрослые оградить детей от травмирующей информации, им передается общая тревога. Они рисуют взрывы, играют в захват заложников, обсуждают между собой происходящее, то есть адекватно реагируют на травмирующее событие. Тревога перестает быть острой, она превращается в знание, опыт. Но наряду с явными и понятными причинами тревоги, существуют и скрытые, не очевидные для родителей и учителей. Вот с ними чаще всего и приходится иметь дело школьному психологу.

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ

В психологии под тревожностью понимается «устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного времени», переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности (*Прихожан А.М.*). Чувство тревоги может возникать в конкретных ситуациях («частная» тревожность), но может и являться некоторым фоном жизни ребенка («общая» тревожность). Наиболее остро дети реагируют на травмирующие обстоятельства (например, попадание в больницу, развод родителей, смерть кого-то из близких) или хронические психотравмирующие воздействия (неправильное воспитание в семье, негативное отношение со стороны одноклассников или педагога). В этих ситуациях понятно происхождение состояния тревоги и бесспорно, что ребенку необходима помощь. Но исследователи отмечают, что «менее заметно, но не менее велико влияние на развитие детской личности повседневных, зачастую повторяющихся событий, так называемого «стресса обыденной жизни» (*Никольская И.М., Грановская Р.М.*). Неприятные события, трудные ситуации неизбежны в жизни каждого человека, но дети сталкиваются с ними чаще взрослых, так как «то, что взрослому кажется привычным и естественным, может вызвать у ребенка беспокойство, тревогу и страх» (*Никольская И.М., Грановская Р.М.*).

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ

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. Ответственность не является источником тревоги, но она является знанием границ своих возможностей.

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?**

Будьте самым более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо.

Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной — это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить, и больше их не сделаешь.

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.