

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 212»**

**Консультация для педагогов  
на тему:  
«Психологические рекомендации по работе  
с тревожными детьми»**

Подготовила:  
психолог  
Карпович К.В.

**Краснодар  
2020г.**

## **Психологические рекомендации по работе с тревожными детьми.**

**Тревожность** – это 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. Тревожность отличается от тревоги. Тревога — это эпизодические проявления беспокойства, волнения (например, волнение перед выступлением), то тревожность является устойчивым состоянием. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях, то следует говорить о тревожности.

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.

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страха, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, как правило, ничего не грозит. Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью, постоянным беспокойством и впечатлительностью. Такие дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагоприятного исхода со стороны окружающих. Им трудно и иногда невозможно сконцентрироваться на чём-либо. Они испытывают мышечное напряжение. Могут быть раздражительны. Им присуще нарушение сна. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказаться от такой деятельности, в которой испытывают затруднения. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

**Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:**

**1.** Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и детским садом, школой.

2. Неадекватными требованиями (чаще всего, завышенными).

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку: «Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался».

4. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями, дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Тревожность детей может возрастать в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.

5. Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении всего года, предшествующего поступлению в школу, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе “достойной” школы, “перспективного” учителя. Озабоченность родителей передается и детям. Кроме того, родители нанимают ребенку многочисленных учителей, часами выполняют с ним задания. Неокрепший и еще не готовый к такому интенсивному обучению организм ребенка иногда не выдерживает, малыш начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения стремительно возрастает.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях уже необходима помощь медицинских специалистов.

Так как же нам помочь тревожному ребенку?!

Обычно работа с тревожными детьми проводится в трех направлениях:

### **1. Повышение самооценки.**

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней,

потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

Желательно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх в кругу, как “Комплименты”, “Я дарю тебе...”, которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя “глазами других детей”.

## **2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.**

- Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация “боюсь воспитателя, учителя” даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация “боюсь войны” позволит действовать от имени фашиста, бомбы, то есть чего-то страшного, чего боится ребенок).

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка — роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам — сделать много интересных и важных открытий.

- Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

- В детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. На примерах литературных произведений показать детям, что смелый человек — это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх. Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

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

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, психогимнастика.

### **Итак, основные ПРАВИЛА РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ:**

- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость. (Лучше не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования,

публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа “кто первый”. Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой, если он не хочет: его ответы можно выслушать индивидуально).

- Не сравнивайте ребенка с окружающими. (Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка).

- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

- Способствуйте повышению самооценки ребенка – чаще хвалите его, но так, чтоб он знал, за что. (При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон. Любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе “У тебя это получится”, “Ты это умеешь хорошо делать”).

- Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. (Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой).

- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

- Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.

- Используйте наказание лишь в крайних случаях.

- Не унижайте ребенка, наказывая его.

- Осторожно и дозированно используйте критику, т.к. тревожные дети болезненно реагируют на нее. Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии его сверстников.

- «Разрешите» ошибаться и спокойно относиться к ошибкам, мотивируйте желание их исправить, находя при этом разные варианты решения проблемы.

- Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д. ( Например, перед тем как спросить ребенка, предупредить его, что сейчас Вы спросите других детей и потом будет его очередь. Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце занятия, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их).

- Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно устанавливать с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

- Не используйте ярлыки, так как ребёнок не может быть плохим во всём.

- Не проецируйте свои негативные эмоции, установки на ребёнка.

- Будьте терпеливы и не опускайте руки. Благополучие в настоящем и будущем зависит от Вас!