Консультация для родителей «Тревожность и страхи у детей»

Тревожность-это не болезнь, а эмоциональное состояние негативного характера.

Причины повышенной тревожности:

-бесконтрольный просмотр ТВ

-сильный испуг

-неблагоприятная атмосфера в ceмьe

**-**тревожное поведение взрослых

-авторитарность родителей

-ожидание неприятностей

Критерии определения тревожности у ребенка:

-постоянное беспокойство

-нарушение сна

-невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

-мышечное напряжение

-раздражительность

Рекомендации для родителей:

1. Прежде всего, родители должны отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другими членами семьи.

2. Не подрывайте авторитет значимых для ребенка людей.

3. Учитесь opганизовывать общение с рeбeнком, помогайте им выражать свои мысли и чувства словами.

4. Не запрещайте peбенку без причин то, что разрешали paнee .

5. Доверяйте своему малышу, любите его таким какой он есть и не стесняйтесь говорить ему об этом.

-Лacковые пpикocновения poдителей помогут тревожному ребенку обрести чувство увеpeнности и доверия к миру.

Очень часто мы сталкиваемся в саду что дети чего-то боятся, элементарно ложки или спать, и у нас возникает вопрос что же с этим делать?Страхов у детей дошкольного возраста очень много и все они своеобразны.

Чаще всего встречаются:

Чаще всего у детей диагностируются страхи:

аблютофобия — умывания и купания

агорафобия — открытого пространства

акрофобия — высоты

акустикофобия — громких звуков

алгофобия — боли

арахнофобия — пауков

ахлуофобия — темноты

бронтофобия — грома

гемофобия — крови

гипнофобия — сна

У каждого из нас периодически бывает ощущение тревоги. Однако взрослому человеку легче с этим справиться, чем ребенку – детские страхи протекают несколько сложнее. У малыша нет знаний и опыта, которые могли бы рационализировать эти эмоции и снизить интенсивность беспокойства. Зачастую мы считаем пустяком то, что пугает ребенка, однако на детские страхи следует реагировать серьезнее. Специфическое отличие детских страхов – отсутствие связи с актуальной угрозой. Они возникают на основе получаемой извне информации, преобразовываются фантазией, воображением. Распространенность достигает 90%. Выраженность варьируется, в большинстве случаев страхповерхностный, исчезает самостоятельно, у 1-1,5% детей формируются фобии – эмоциональные расстройства, требующие лечения.

Чтобы этого избежать, родителям важно знать, какие причины могут спровоцировать появление ненужных страхов. Конкретные случаи. Например, малыш может панически бояться ос или собак, если однажды его укусила оса или собака. Или бояться замкнутого пространства, если однажды застрял в лифте. Но если он никогда не сталкивался с этим, бояться ему будет нечего. Воспитание на постоянных жестких запретах или угрозах. (*«Нельзя ходить по лужам! Нельзя столько сладкого есть!»*, «Если ты не пойдешь спать, позову полицейского! Если не доешь суп, тебя утащит злой волк! Не будешь слушаться, баба яга заберет!»). Ограничение двигательной активности ребенка. Боясь, что малыш травмируется, мама не разрешает ему бегать, прыгать, лазать по деревьям. Не находящая выхода энергия может стать причиной повышенной тревожности и появления фобий. Недостаток общения с ровесниками. Социальная ограниченность также приводит к перекосам в психическом развитии. Конфликты со сверстниками, насмешки с их стороны. Частые конфликты родителей. Малыш боится стать их причиной, чувствует себя виновником семейных разладов. Страхи самих родителей. Если малышу демонстрируется *(даже случайно)* мамина боязнь мышей или сороконожек, то ребенок, скорее всего, возьмет с нее пример. Гиперопека в семье. Ребенок вырастет неуверенным, безответственным, не умеющим принимать решения, не приспособленным к быту. Его будут пугать любые трудности, ведь к ним он не привык. Человек будет расти инфантильным, а это часто порождает всевозможные страхи, как повод лишний раз испытать заботу взрослых. Воспитание в неполной семье, когда матери приходится брать на себя роль главы семейства. Вымотанная, постоянно уставшая от бесконечных забот, раздраженная, мама не дает ребенку так необходимого ощущения гармонии, спокойствия и защищенности. Невроз. Это психическое расстройство, требующее медикаментозной терапии. На фоне неврозов часто возникают всевозможные фобии, а хронический страх может перерасти в невроз. Поэтому нельзя оставлять маленького «бояку» без внимания и поддержки. исходя из этого можно сделать вывод, что страхи закладываются с рождения и что бы их избежать, нужно быть более внимательным к ребенку любого возраста, не угрожать ему, а договариваться, не кричать, а договариваться, не стучать по столу, а договариваться. И тогда дети смогут быть спокойней и уравновешенней, не будут боятся и от этого плакать, да и в садик будут ходить с удовольствием.