

Профилактика тревожности и страхов у детей

Психологический климат в семье. Если он неблагоприятный, ребёнок не сможет избавиться от тревожного синдрома.

Не ругайте и не стыдите ребёнка, не высмеивайте его беспокойства и страхи. То, что взрослым кажется ерундой, дети воспринимают очень серьёзно.

Почаще говорите с ребёнком, просите рассказать о том, что его беспокоит или пугает. Научите ребёнка отличать обоснованную тревогу от надуманной.

Расскажите сыну или дочери, чего вы боялись в детстве и как избавились от страхов. Ребёнок должен понимать, что боязнь чего-либо и волнение — нормальное явление, с которым каждый может справиться.

Если ругаете ребёнка, делайте это конструктивно. Не оскорбляйте, не унижайте, не обзывайте обидными словами. Не используйте никакие виды физического наказания.

Чтобы помочь ребёнку победить тревожность, научите его навыкам саморегуляции. Он должен знать, что негативные мысли и переживания можно взять под контроль.



МАОУ
«Комсомольская
СОШ»

«Тревожность и страхи»



Контактные данные:

8(34271)5-61-74

Электронная почта:

KomsomolSad@yandex.ru

Страх — это эмоция, которая возникает в ответ на явную и определенную угрозу.

Тревожность — это психологическая особенность, которая проявляется в склонности личности переживать сильную тревогу по относительно незначительным поводам.

Виды тревожности

Ситуативная тревожность — это интенсивные переживания, возникающие по отношению к каким-то событиям. Она может проявляться у разных людей в самых различных ситуациях, при этом в одних она выступает четко, а в других совсем не выражается.

Личностная тревожность — это готовность человека к переживанию страха и волнений по поводу широкого круга субъективно значимых явлений. Данный вид тревожности становится чертой человека, которая формируется и закрепляется еще с раннего детства.

Факторы возникновения тревожности у детей

- недостаточная поддержка ребенка и забота о нем со стороны родителей;
- завышенные требования к ребенку;
- неодобрительные и противоречивые запросы, которые предъявляются детям;
- высокая тревожность родителей;
- конфликты внутри семьи;
- авторитарный стиль воспитания.



Возрастные страхи

Каждому возрасту присущи свои страхи, и именно они отражают реальную картину развития самосознания.

Среди реальных страхов дошкольников часто выделяются боязнь воды или огня, угроза нападения (в том числе животных), боязнь высоты и транспортных средств.

Младший дошкольный возраст (в особенности 3-4 года) является периодом возникновения внушенных страхов, которые исходят от родственников (родители, бабушки и дедушки, старшие братья и сестры), в других взрослых, авторитет которых для ребенка безусловен.

В старшем дошкольном возрасте дети впервые в жизни ощущают необратимость смерти и конечность человеческой жизни.