

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №76 Красносельского района  
Санкт - Петербург

Статья: «Тревожное состояние у детей дошкольного возраста»

Составила: воспитатель 1кв.категории  
Филимонова Ольга Юрьевна

2025г.

«**Тревожность** - индивидуальная психологическая особенность личности, которая проявляется в повышенной склонности к опасениям, беспокойству, переживаниям. Имеет негативную эмоциональную окраску»

Взрослые люди то и дело прибегают к физическим упражнениям, чтобы компенсировать недостаток движения из-за сидячего образа жизни. У детей же никогда не возникает такой проблемы, поскольку их существование - сплошное движение. В самом деле, они настолько подвижны, что у нас нет нужды беспокоиться по этому поводу.

Дети постоянно двигаются не только потому, что любопытны. Для них движение - столь же сильная потребность, как и необходимость в еде, родительской любви и т.д. Поэтому к их стремлению двигаться нужно относиться как к одной физиологической функции организма. И это стоит рассматривать не как приглашение позволять им безудержно прыгать, скакать и бегать, а как предложение быть готовым к тому, что в некоторых случаях дети могут быть чересчур неспокойными.

Например, в дождливый день, когда дети вынуждены сидеть дома, как раз наступает один из таких моментов. Другие же мы невольно создаём сами, задерживая их слишком долго за столом, приводя в гости к друзьям или родственникам, где им часами приходится сидеть спокойно. Требования родителей сидеть тихо, вести себя хорошо и не пачкать одежду бывают иногда столь чрезмерными, что ребёнок практически лишается свободы действий.

Реакция детей на запреты бегать, прыгать, лазать, ползать переходит зачастую в **ТРЕВОЖНОЕ СОСТОЯНИЕ, раздражительность, безобразное поведение**. Кричать на них в этот момент - всё равно, что подливать масло в огонь. Лучший совет - срочно найти какое-нибудь занятие, связанное с движением!!!

Но бывает и более тяжёлая форма тревожности. Давайте раскроем её некоторые признаки:

- Настороженное поведение, особенно в незнакомых местах.
- Трудности во вливание в коллектив, непроявление инициативы в общении.
- Избегание шумных игр и развлечений, нелюбовь к вниманию, стремление быть незаметным.
- Занизенная самооценка, плохое перенесение критика и склонность к самообвинению.
- Напряжённый взгляд, закрытые позы, повышенный тонус лицевых и шейных мышц.
- Пониженный или чрезмерный аппетит, беспокойный сон, частые ночные кошмары.
- Сложности с концентрацией внимания, низкая работоспособность.
- Плаксивость, раздражительность, частые перемены настроения.

Приведём некоторые причины тревожности у детей:

- Генетическая предрасположенность.
- Неблагоприятная атмосфера в семье.

- Травматические события влияющие на психологическое здоровье ребёнка.
- Физиологические факторы
- Социальное окружение.

Если **ТРЕВОЖНОСТЬ** у детей ярко выражена и родители не могут справиться и помочь малышу самостоятельно, то нужно обратиться к детскому психологу. Даже незначительная тревожность в детстве может стать причиной серьёзных психических заболеваний.

Существует несколько способов, как родители могут помочь ребёнку справиться с тревожным состоянием:

- *Создать безопасное пространство для общения.* Когда ребёнок делится страхами, нужно слушать его, обнимать и говорить, что родители рядом. Это даст ребёнку уверенность, что он не одинок в своих переживаниях.
- *Обучить навыкам саморегуляции:* можно научить ребёнка простым техникам релаксации, например, глубокому дыханию или визуализации.
- *Стимулировать позитивное мышление.* Нужно задавать вопросы о возможных положительных исходах.
- *Установить режим и предсказуемость.* Дети чувствуют себя в безопасности, когда их мир предсказуем. Нужно установить распорядок дня, который будет приносить радость и стабильность.
- *Показать пример.* Нужно делиться с ребёнком методами, как справляться со стрессом, например прогулкой на свежем воздухе или заняться любимым хобби.
- *Поощрять физическую активность:* регулярная физическая нагрузка снимает мышечное напряжение и выступает в качестве профилактики тревожности.
- Повышать самооценку ребёнка. Нужно чаще хвалить, акцентировать его внимание на достоинствах, отмечать успехи и сообщать о них всем членам семьи.

Ниже приведу некоторые примеры релаксации для снятия тревожного состояния у детей, которые можно проводить с малышом.

- ❖ Дыхательные упражнения
- ❖ Визуализация и воображение
- ❖ Музыка и звуки для расслабления
- ❖ Игры на расслабление
- ❖ Арт-терапия
- ❖ Прогулки на свежем воздухе
- ❖ Йога и физические упражнения
- ❖ Ролевые игры и сценарии

**!!! Важно помнить!!!** Техники релаксации должны быть безопасными и соответствовать возрастным особенностям ребёнка.

Желаю всем здоровья!