

**Рекомендации воспитателями и родителям
«Тревожный ребенок в детском саду: рекомендации психолога»**

Уважаемые воспитатели и родители!

Тревожный ребенок в детском саду нуждается в особом внимании и понимании. Его повышенная чувствительность и склонность к беспокойству могут проявляться в различных формах, мешая адаптации, общению и развитию. Эта памятка содержит рекомендации психолога, направленные на создание комфортной и безопасной среды для тревожного ребенка.

Что такое тревожность?

Тревожность - это склонность испытывать беспокойство, страх и напряжение в ситуациях, которые большинство детей воспринимают как безопасные. Тревожные дети часто переживают о будущих событиях, беспокоятся о своей безопасности и безопасности близких, боятся сделать что-то неправильно и нуждаются в постоянном одобрении.

Как проявляется тревожность в детском саду?

Эмоциональные проявления:

- ✓ Плач, капризы, раздражительность.
- ✓ Боязнь разлуки с родителями (особенно при адаптации).
- ✓ Страх перед новыми ситуациями, незнакомыми людьми.
- ✓ Низкая самооценка, неуверенность в себе.
- ✓ Частые жалобы на плохое самочувствие (боли в животе, головные боли).
- ✓ Нежелание участвовать в играх и занятиях.

Поведенческие проявления:

- ✓ Избегание общения с другими детьми.
- ✓ Замкнутость, молчаливость.
- ✓ Привычки: грызение ногтей, выдергивание волос, сосание пальца.
- ✓ Навязчивые действия: постоянное пересчитывание предметов, повторение слов.
- ✓ Трудности с засыпанием, ночные кошмары.
- ✓ Чрезмерная аккуратность и стремление к порядку.
- ✓ Страх сделать ошибку, перфекционизм.

Рекомендации психолога для воспитателей:

1. Создайте безопасную и предсказуемую среду:

- Соблюдайте режим дня.
- Заранее предупреждайте о предстоящих изменениях в распорядке.
- Объясните правила поведения в группе.
- Создайте ритуалы прощания и встречи с родителями.

2. Установите доверительные отношения с ребенком:

- Будьте внимательны и чутки к его чувствам.
- Выслушивайте его опасения и страхи.
- Принимайте его эмоции, не обесценивайте их.
- Говорите спокойно и ровным тоном.

- Используйте тактильный контакт (объятия, поглаживания), если это комфортно для ребенка.

3. Помогайте ребенку адаптироваться:

- Постепенно приучайте ребенка к детскому саду (сначала на несколько часов, затем на целый день).
- Разрешите приносить с собой любимую игрушку или предмет из дома.
- Познакомьте ребенка с другими детьми.
- Поощряйте общение и совместные игры.

4. Развивайте уверенность в себе:

- Хвалите ребенка за достижения и старания.
- Давайте посильные задания.
- Поддерживайте его самостоятельность.
- Учите справляться с неудачами.
- Поощряйте проявление инициативы.

5. Обучайте ребенка навыкам релаксации:

- Предлагайте дыхательные упражнения.
- Используйте игры и упражнения, направленные на снятие напряжения (например, рисование, лепка, прослушивание спокойной музыки).
- Обучайте ребенка методам саморегуляции (например, "посчитать до десяти").

6. Взаимодействуйте с родителями:

- Регулярно обменивайтесь информацией о состоянии ребенка.
- Обсуждайте стратегии помощи ребенку.
- Предлагайте родителям консультации психолога.

Рекомендации психолога для родителей:

1. Создайте дома спокойную и любящую атмосферу:

- Избегайте конфликтов и ссор в присутствии ребенка.
- Уделяйте ребенку достаточно внимания и времени.
- Проводите время вместе, играйте, разговаривайте.
- Показывайте свою любовь и поддержку.

2. Поддерживайте позитивный образ детского сада:

- Рассказывайте ребенку о детском саде только хорошее.
- Не выражайте своих опасений и тревог в присутствии ребенка.
- Познакомьте ребенка с воспитателями заранее.
- Вместе собирайте вещи в детский сад.

3. Учите ребенка справляться с тревогой:

- Помогите ребенку понять свои чувства.
- Учите его выражать свои эмоции словами.
- Разрабатывайте стратегии преодоления тревоги (например, дыхательные упражнения)
- Поощряйте общение с другими детьми.
- Ограничьте просмотр телевизора и использование гаджетов.

4. Обратитесь за профессиональной помощью:

- Если тревожность ребенка мешает его нормальному развитию.

- Если ребенок испытывает сильные страхи и панические атаки.
- Если вы чувствуете, что не справляетесь с ситуацией.

Важно помнить:

- ✓ Тревожность – это не слабость, а особенность нервной системы.
- ✓ Тревожный ребенок нуждается в понимании, поддержке и терпении.
- ✓ Совместные усилия воспитателей и родителей помогут ребенку адаптироваться к детскому саду и развить уверенность в себе.