*Подготовила воспитатель Теплякова Т.А.*

Консультация для родителей на тему:

«О профилактике детской тревожности»

Дошкольный возраст – особый период в жизни человека. Именно в этом возрасте формируется тот сравнительно устойчивый внутренний мир, который даёт основание назвать ребенка личностью.

Под тревожностью понимают эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределённой опасности, проявляющееся в ожидании неблагополучного развития событий. Любая активная деятельность человека иногда сопровождается неопределенностью, неясностью, что создает базу для возникновения тревожности.

Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность, что приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе. Если у ребенка появляются страхи – непременный спутник тревожности, - то могут развиваться невротические черты. Предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сенситивность). Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Многое зависит от способов общения с детьми взрослых, особенно родителей. Например, завышенные требования могут вызвать ситуацию хронической не успешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребёнок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность.

Тревога возникает в душе ребенка, когда есть препятствие для реализации его важнейших потребностей:

- физическом существовании (пище, воде, свободе от физической угрозы и т.д.);

- в близости, привязанности к человеку или группе людей;

- в независимости, самостоятельности, признании права на собственное «Я»;

- в самореализации и др.

Проблема тревожности встаёт сейчас остро еще и потому, что в современной жизни самостоятельное развитие ребенка вытесняется, становясь все более заданным, организованным со стороны взрослых.

Детский сад – это не только место реализации программы воспитания и обучения, сколько естественное жизненное пространство, где дети учатся строить свои отношения с взрослыми и сверстниками.

Пространственная среда определяет границы деятельности ребенка, детерминирует ее содержание. В этой связи важной проблемной является раскрытие возможностей положительного влияния пространственной среды на эмоциональное благополучие детей. Среда вызывает к жизни или подавляет, тормозит созревание механизмов детского поведения. Детям надо создавать условия для реализации своих потребностей в движении: лазанье, прыжках, ползали. В их распоряжении всевозможные игрушки, уютные домики. Необходимо создавать не только условия для активного общения, но и для уединения. Такие условия вызывают у детей уверенность, благоприятное эмоциональное состояние и, следовательно, снижает возможность возникновения тревожности.