

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 223

Юридический адрес: 620085, Свердловская область, г.Екатеринбург, б-р Самоцветный, 8
тел.: 218-07-77, 218-09-77 e-mail: mdou223@eduekb.ru, сайт: дс223.рф

Консультации для родителей

**«Способы снижения уровня тревожности
у детей раннего возраста»**

Составитель: воспитатель

Никифорова Дарья Александровна

Тревожность является одной из наиболее распространенных проблем психоэмоционального состояния у детей младшего возраста. Она может проявляться в виде беспокойства, страха перед неизвестными ситуациями, а также повышенной возбудимостью нервной системы. Важно отметить, что для успешного развития ребенка необходимо создать условия, способствующие снижению уровня тревожности. В данной статье рассматриваются различные методы, которые могут быть использованы родителями и педагогами для достижения этой цели.

1. Создание стабильной и предсказуемой среды.

Для детей раннего возраста крайне важно наличие стабильности и предсказуемости в окружающей среде. Регулярное соблюдение режима дня, включая время приема пищи, сна и игр, помогает ребенку чувствовать себя уверенно и безопасно. Это снижает уровень неопределенности, которая часто вызывает тревогу.

2. Использование ритуалов.

Ритуалы, такие как утренние приветствия, вечерний рассказ сказки перед сном или определенные действия при выходе на прогулку, помогают ребенку ориентироваться во времени и пространстве. Они создают ощущение безопасности и снижают уровень стресса.

3. Физическая активность.

Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов – гормонов радости, которые улучшают настроение и снижают уровень тревоги. Регулярные занятия спортом или просто активные игры на свежем воздухе помогут ребенку выплеснуть накопившуюся энергию и снизить напряжение.

4. Обучение дыхательным техникам

Дыхательные техники, такие как глубокое дыхание животом или медленные вдохи-выдохи через нос, могут помочь ребенку расслабиться и

справиться с приступами тревоги. Эти техники можно практиковать вместе с ребенком, показывая ему пример правильного дыхания.

5. Музыкальная терапия

Музыка обладает мощным успокаивающим эффектом. Слушание спокойных мелодий или пение колыбельных песен может помочь ребенку расслабиться и почувствовать себя более комфортно. Музыкальные инструменты, такие как колокольчики или погремушки, также могут использоваться для создания приятной атмосферы.

6. Творческая деятельность.

Рисование, лепка из пластилина, аппликации и другие виды творчества позволяют ребенку выразить свои эмоции и чувства. Творчество способствует развитию воображения и помогает отвлечься от негативных мыслей.

7. Чтение книг.

Чтение сказок и рассказов перед сном создает атмосферу уюта и комфорта. Книжки с яркими иллюстрациями и простыми сюжетами привлекают внимание ребенка и помогают ему расслабиться.

8. Игровая терапия.

Игры с куклами, машинками или другими игрушками позволяют ребенку проигрывать различные ситуации и справляться с ними. Это помогает развить навыки решения проблем и повысить уверенность в себе.

9. Контакт с природой.

Прогулки на свежем воздухе, особенно в парках или лесах, оказывают положительное влияние на психическое состояние ребенка. Контакт с природой способствует расслаблению и снижению уровня стресса.

10. Массаж и тактильный контакт.

Легкий массаж спины, рук или ног помогает ребенку расслабиться и снять мышечное напряжение. Тактильный контакт с родителями, например, обнимашки или держание за руку, также оказывает успокаивающее действие.

11. Разговор о чувствах.

Обсуждение эмоций и чувств с ребенком помогает ему лучше понимать свое внутреннее состояние. Родители должны объяснять ребенку, что испытывать страх или беспокойство – это нормально, и что они всегда готовы помочь ему справиться с этими чувствами.

12. Поддержка и одобрение.

Похвала и поддержка со стороны родителей играют важную роль в формировании уверенности у ребенка. Когда ребенок чувствует, что его любят и принимают таким, какой он есть, это значительно снижает уровень тревожности.

Заключение

Снижение уровня тревожности у детей раннего возраста требует комплексного подхода, включающего создание стабильной и предсказуемой среды, использование ритуалов, физическую активность, обучение дыхательным техникам, музыкальную терапию, творческую деятельность, чтение книг, игровую терапию, контакт с природой, массаж и тактильный контакт, разговор о чувствах и поддержку. Все эти методы направлены на формирование у ребенка чувства безопасности и уверенности в себе, что является основой для его гармоничного развития.

