

Возрастные психологические особенности дошкольника от 3 до 6 лет

Высокий уровень тревожности, страхи

Тревожность — склонность переживать реальные и мнимые опасности, отрицательно окрашенное переживание внутреннего беспокойства, озабоченности, необходимости поисков, горячки, взбудораженности, переходящих в агитацию, возбуждение, часто имеющего непродуктивный и демобилизующий характер¹.

Страх — эмоциональное состояние, вызванное реальной или мнимой опасностью; защитная биологическая реакция².

Эмоциональная восприимчивость — свойство человека, характеризующееся его повышенной возбудимостью, сильным переживанием эмоций, может переходить в нейротизм (параметр личности, характеризуемый тенденцией ощущать эмоциональную неустойчивость, негативные эффекты, в том числе тревогу)³.

Родителям

Эмоциональная восприимчивость, тревожность и страхи детей дошкольного возраста определяются возрастными особенностями и являются временным явлением, однако некоторые из них могут сохраняться долгое время и требуют внимания как со стороны родителей, так и педагогов-психологов.

Рекомендации родителям по преодолению высокого уровня тревожности и страхов у ребенка:

1. Детские страхи часто связаны с непоследовательностью требований родителей, в связи с этим в случае если ваш ребенок боится, обратите внимание на свое поведение и на те слова, которые вы ему говорите, информацию, которую сообщаете, например, желая обезопасить ребенка многие родители при его

¹ *Нартова-Бочавер С.К.* Дифференциальная психология: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по психол. специальностям. М.: Ижица, 2002. 158 с.

² *Ильин Е.П.* Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с.

³ Там же.

приближении к собаке заявляют, что животное укусит, если его трогать. В результате подобных высказываний ребенок может начать бояться собак.

2. Обратите внимание на последовательность сказанного вами и действий в результате, соответствуют ли эти позиции друг другу.

3. Позвольте ребенку описать свои чувства, связанные с тревожностью или со страхами, в деталях и подробностях, попробуйте устроить их совместное «исследование». Например, в случае если ребенок боится чудовищ, можно задать вопрос: «А что тебе известно о чудовищах?» и провести небольшой поиск информации, а затем обсудить.

4. Чем более понятный и осязаемый страх для ребенка, тем ему проще с ним справиться.

5. Особое внимание стоит уделить воплощению в жизнь сказанного и соблюдению домашних правил. В случае если ваша жизнь станет чуть более предсказуема, ребенку будет проще не тревожиться насчет того, что завтра наступит какое-то абсолютно неожиданное событие.