

Консультация для педагогов групп
раннего возраста (2–3 года)

«Работа с детской тревожностью и страхом в условиях ДОУ»

Возраст 2–3 лет — это период первого серьезного знакомства с социумом, и нередко это знакомство сопровождается тревогой и страхами. Для малыша расставание с мамой — это базовая история выживания. Наша задача — не бороться со страхом, а создать условия, в которых ребенок почувствует себя в безопасности.

Почему ребенок боится?

В этом возрасте ведущий страх — страх разлуки с матерью. Также малыши боятся:

- Громких звуков (пылесос, крик);
- Смены обстановки;
- Чужих людей (и новые воспитатели часто попадают в эту категорию);
- Персонажей мультфильмов или масок.

Как распознать тревожного ребенка?

Он не просто плачет при расставании. Тревожный ребенок может:

- Постоянно сосать палец или тереть одежду;
- Отказываться от еды и сна;
- «Висеть» на воспитателе, не отходя ни на шаг;
- Редко улыбаться и быть скованным в движениях.

5 шагов по снижению тревожности в группе

Шаг 1. Ритуалы входа и выхода

- Утро должно быть предсказуемым. Создайте ритуал прощания с родителями: помахать в окошко, посадить игрушку на стульчик «ждать маму».

Важно: Не отвлекайте ребенка в момент ухода родителя (это вызывает панику, когда «мама исчезла»). Лучше переключите внимание после того, как дверь закрылась.

Шаг 2. Тактильный контакт (Ресурс воспитателя)

- Для ребенка 2–3 лет воспитатель — это «вторая мама». Если ребенок напуган, не стыдите его, а дайте телесное ощущение опоры:

- Посадите к себе на колени;
- Погладьте по спинке;



 Возьмите за руку.

Прикосновение снижает уровень кортизола (гормона стресса) быстрее любых уговоров.

Шаг 3. Игрушка-помощник

- В группе должна быть «охранная игрушка» (мягкий зайка или мишка), которая никого не боится. Если ребенок боится спать или идти в зал, он может взять игрушку с собой. Игрушка — это якорь безопасности.

Шаг 4. Исключение «страшилок» в режимных моментах

- Не используйте образы Бабы-Яги, волка или «дяди, который заберет» для мотивации есть или ложиться спать. Для тревожного ребенка это не шутка, а подтверждение того, что мир опасен.
- Говорите тихо и спокойно. Крик воспитателя — самый сильный фактор страха в этом возрасте.

Шаг 5. Игры на снятие тревоги (пример для внедрения)

- «Прятки»: Ищем игрушку в группе. Игра символизирует, что потерянные вещи (и мама) всегда находятся.
- «Спать-вставать»: Игра с платочками или одеялом, где ребенок прячется и появляется. Это учит тому, что исчезновение — временно.

Чего делать НЕЛЬЗЯ?

1. Не стыдить («Не плачь, ты же большой/большая!»). Страх — не каприз, а беспомощность.
2. Не закрывать одного в темной комнате или туалете «для успокоения». Это гарантированный невроз.
3. Не сравнивать («Посмотри на Петю, он не плачет»).

Помните: Ваше спокойствие — главное лекарство. Ребенок считывает ваше состояние. Если вы уверены, надежны и предсказуемы, мир вокруг малыша становится менее пугающим.