***МО СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН***

**«ТРЕВОЖНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

**Гнеденко Е.И.**

*Гнеденко Е. И. - педагог - психолог МБДОУ д/с № 22 ст. Петровской,*

*е - mail:* [*elena.gnedenko@mail.ru*](mailto:elena.gnedenko@mail.ru)

***Аннотация:*** *В статье раскрывается суть основного понятия тревожность, причины повышенной тревожности дошкольника, критерии определения тревожности, а также раскрываются пути ухода от тревожного состояния наиболее оптимальные для ребенка дошкольного возраста и способы профилактики возникновения тревожности.*

***Ключевые слова:*** *тревога, тревожность, критерии определения уровня тревожности, направления работы, самооценка, профилактика.*

***Почему одни дети общительные, смелые,***

***а другие - стеснительные, робкие, нерешительные?***

Каждый человек уникален, и каждый ребенок от рождения имеет свои недостатки и достоинства. Кроме того, одно и тоже качество в одних ситуациях может рассматриваться как достоинство, а в других ситуациях - как недостаток. Ребенок, приходя в наш мир, реагирует на его воздействие. И то, как маленький человек будет себя чувствовать, во многом зависит от тех, кто находится рядом с ним. Естественно, что ребенок испытывает тревогу, встречая в окружающем мире так много неизвестного.

Но следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога — это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают». [1, с. 386]

Тревожный ребенок постоянно подавлен, находится настороже, ему трудно устанавливать контакты с окружающими. Мир воспринимается как пугающий и враждебный.

**Откуда берется повышенная тревожность?**

- Тревожность ребенка напрямую зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. Такое состояние очень заразительно, и ребенок перенимает у взрослых нездоровую форму реагирования на все, даже на ординарные события жизни. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

- Если ребенок испытывает недостаток информации (или пользуется недостоверной информацией). Очень важно, во что играет, какие передачи смотрит, какие эмоции при этом испытывает. Нам иногда трудно понять, как дети интерпретируют то или иное событие.

- Однако тревожные дети могут вырасти не только у тревожных родителей. Есть родители, которые не сомневаются и не беспокоятся, твердо знают, чего и как добиваться от жизни. А главное - чего они хотят добиться от своего ребенка. Такой ребенок постоянно должен оправдывать высокие ожидания взрослых.

Опытный воспитатель, конечно, впервые же дни знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время занятий и свободной деятельности, в общении с другими детьми. Часто дети не говорят прямо о своих тревожных ощущениях. Они шумно ведут себя, стараются привлечь внимание детей и взрослых клоунскими или хулиганскими выходками. Некоторые дети рассказывают фантастические, вымышленные истории о самом себе. Или постоянно просят помощи взрослых, пытаются занять их исключительно своей особой. Другие проявляют чрезмерное дружелюбие к взрослым, слишком озабочены тем, чтобы завоевать одобрение и симпатии окружающих. Со всеми всегда соглашаются. Иногда взрослых устраивает последний вариант поведения - старание ребенка заслужить признание окружающих. Но ведь эта эмоциональная зависимость может сохраниться и когда ребенок вырастет.

Чтобы, понять ребенка, узнать, чего же он боится, можно попросить родителей, воспитателей заполнить бланк опросника. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут ваше предположение.

П. Бейкер и М. Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки.

***Критерии определения тревожности у ребенка:***

Постоянное беспокойство.

Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).

Раздражительность.

Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М., 1992).

В детском саду дети часто испытывают страх разлуки с родителями. Необходимо помнить, что в возрасте двух - трех лет наличие этой черты допустимо и объяснимо. Но если ребенок в подготовительной группе тяжело реагирует на расставание, на это следует обратить особое внимание.

**Как помочь тревожному ребенку?**

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

***Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:***

*Повышение самооценки.*

*Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.*

*Снятие мышечного напряжения.*

Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений.

**Повышение самооценки**

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время просто невозможно. Проводя ежедневную целенаправленную работу, необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка и множество средовых факторов. Обращаясь к ребенку по имени, искренне хваля его даже за незначительные успехи, отмечая их в присутствии других детей, родители и педагоги дают ребенку надежду и вселяют в них уверенность в своих силах. Желательно, чтобы тревожные дети чаще участвовали в таких играх в кругу, как «Комплименты», «Я дарю тебе...», которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей». А чтобы о достижениях каждого воспитанника узнали окружающие, в группе детского сада можно оформить стенд «Звезда недели», на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка. Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре внимания окружающих.

**Обучение детей умению управлять своим поведением**

Тревожные дети часто скрывают свои проблемы и не говорят о них открыто. Поэтому, если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, то, скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться. В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. В детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. Можно на примерах литературных произведений показать детям, что смелый человек — это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх. Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осоз­нать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное с взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним. В работе с тревожными детьми целесообразно и очень полезно использовать ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка. Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка — роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам — сделать много интересных и важных открытий.

Результативны в работе с детьми игры-драматизации. Сюжеты выбираются в зависимости от того, какие ситуации тревожат ребенка больше всего. Применяются приемы рисования страхов, рассказов о своих страхах. В таких занятиях не ставится цель полностью избавить ребенка от тревоги. Но они помогут ему более свободно и открыто выражать свои чувства, повысят уверенность в себе. Постепенно ребенок учится контролировать свои эмоции в жизненных ситуациях.

**Снятие мышечного напряжения**

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, массаж и просто растирания тела.

***Работа с родителями тревожного ребенка***

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой именно действия близких взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

***Что нужно делать, чтобы тревожность не стала устойчивой личностной чертой вашего ребенка?***

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Родители, которые выполняют упражнения вместе с детьми, через некоторое время отмечают приятные ощущения в теле, улучшение общего состояния. Они более расположены к дальнейшему сотрудничеству.

Подобные занятия можно рекомендовать не только родителям, но и педагогам. Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям, а тревожность педагога — воспитанникам. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

С целью профилактики тревожности можно использовать наглядную информацию. В детском саду на стенде можно поместить памятку:

**Профилактика тревожности (Рекомендации родителям)**

1. По возможности контролируйте свои реакции на различные жизненные обстоятельства.

2. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.

3. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

4. Не превращайте жизнь ребенка в постоянную борьбу за достижения. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. А при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

5. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

6. Дарите своим детям ласку и никогда не отказывайте им в теплых прикосновениях, ссылаясь на то, что в данный момент вы очень заняты.

7. Заведите с ребенком определенные сигналы, о которых будете знать только вы и ребенок (например: ведя ребенка в садик или просто гуляя по парку легкое троекратное сжимание руки будет означать «Я тебя очень люблю» и т. д). Такие сигналы можно придумать на разные ситуации, которые вызывают у ребенка тревогу.

8. Чаще хвалите своего ребенка. ХВАЛЮ – ЗНАЧИТ, УВАЖАЮ

Ребенку важно чувствовать, что его любят, что ему уделяют внимание, верят в него, считаются с его мнением. В его голове сформируется мысль: если меня хвалят, значит, я поступаю хорошо. У детей, чьи родители отмечают их успехи, высокая самооценка и отсутствие комплексов.

9. Создайте для ребенка атмосферу тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

Ребенка надо просто любить, общаться с ним на равных, заботиться о нем, уважать его мнение, играть с ним. Чтобы маленький человек чувствовал себя счастливым.

**Список литературы:**

1. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. - М.: 2003г. - 672 с.

2. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. - СПб.: «Речь», 2003г. - 205 с.

3. Астапов В.М. Тревожность у детей. - М.: ПЭР СЕ, 2008г. - 159 с.

4. Костина Л.П. Методы диагностики тревожности. - СПб.: 2009г. - 198 с.

5. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М.: «Речь», 2005г. - 144 с.