

«Тревожность у детей дошкольного возраста»

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и тогда, когда повода для беспокойства нет.

Тревожные дети – это, как правило, дети с неустойчивой самооценкой, неуверенные в себе. Такие дети постоянно испытывают чувство страха, что в свою очередь приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих. Отличаются примерным поведением дома и в детском саду. Стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей — не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей иногда считают скромными или застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер — ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

У тревожного ребенка со временем могут развиться невротические черты. Неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышено внушаем. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с задачей в игре, с делом. Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Так, один из самых известных способов, который часто выбирают тревожные дети, основан на простом умозаключении: **«чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня»**. Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Тем не менее, в глубине души у них — все та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры. Также реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегание лиц, от которых исходит **«угроза»**. Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен.

Симптомы тревожности у ребенка.

- Быстро утомляется от любого вида деятельности, устает от всего нового.
- Если ребенок болел несколько недель и не посещал детский сад, то потом он не хочет туда идти.
- Ему трудно сосредоточиться на чём-то.
- Любое поручение вызывает излишнее беспокойство.
- Во время выполнения заданий очень напряжён, скован.
- Смущается чаще других.
- Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
- Жалуется, что ему снятся страшные сны.
- Руки обычно холодные и влажные.
- Сильно потеет, когда волнуется.
- Не обладает хорошим аппетитом.
- Спит беспокойно, засыпает с трудом.
- Пуглив, многое у него вызывает страх.

- Обычно беспокоен, легко расстраивается.

Причины.

В дошкольном возрасте одна из основных причин тревожности кроется в нарушении детско-родительских отношений:

- неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребёнка;
- повышенная тревожность самих родителей;
- непоследовательность родителей при воспитании ребёнка;
- предъявление ребёнку противоречивых требований;
- аффективность (*чрезмерная эмоциональность*) родителей или хотя бы одного из них;
- стремление родителей сравнивать достижения своего ребёнка с достижениями других детей;
- авторитарный стиль воспитания в семье;
- гиперсоциальность родителей: стремление родителей всё делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

Также к причинам развития тревожности у детей относят:

- отсутствие у детей ощущения физической безопасности;
- отвержение и враждебность, демонстрируемые взрослыми;
- неблагоприятные микросоциальные и бытовые условия.

У детей дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой личности и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий. Можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации.

Работу с тревожными детьми надо проводить в трех направлениях:

- Повышение самооценки.
- Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
- Снятие мышечного напряжения.

При их организации важно соблюдать некоторые правила, которые позволят создать комфортную игровую обстановку для тревожного ребенка.

- Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми, не приводите их в пример.
- Избегайте соревновательных моментов в играх.
- Вводите ребенка в новую игру осторожно, давая ему возможность спокойно ознакомиться с ней.