**Проявление тревожности у детей дошкольного возраста**

|  |
| --- |
| **Тревожные дети** – это обычно очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и 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.  Для каждого возрастного периода существуют *определенные области*, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.  Эти *«возрастные тревожности»* являются следствием наиболее значимых социальных потребностей. В возрасте 6-7 лет главную роль играет адаптация к школе.  У *тревожного ребенка* 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 боятся, 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.  Возможен также вариант, когда ребенок находит психологическую защиту, уходя в *мир фантазий*. В фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находят удовлетворение его невоплощенные потребности. У тревожных детей происходит отрыв от реальности.  Замечено, что уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. И чем старше дети, тем заметнее эта разница. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К людям, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родные, учителя. Девочки боятся так называемых «опасных людей» — пьяниц, хулиганов и т.д. Мальчики же боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы и т.д.  У детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой личности и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации.    **Критерии определения тревожности у ребенка:**          Постоянное беспокойство          Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо          Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи)          Раздражительность          Нарушение сна  Можно предположить, что ребенок, тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.    **Рекомендации по преодолению тревожности у детей дошкольного возраста**   Воспитание  ребенка должно строится с учетом ряда важных *требований*:  **Во-первых**, взрослые должны быть эмоциональны в присутствии ребенка, ясно, четко, однозначно выражать свое отношение ко всему, что может явиться объектом его восприятия. Это необходимо для формирования его собственной системы оценок окружающего необходимой каждому человеку.  **Во-вторых**, взрослые должны быть максимально ласковы с ребенком, так как это оказывает стимулирующее воздействие на его психическое развитие, а также способствует формированию уверенности в себе, переживания защищенности.  **В-третьих**, требования взрослых к ребенку должны быть постоянными и строится с учетом реальных его возможностей – это необходимо для формирования воли и других важных качеств для развития способности действовать исходя из сложившихся устойчивых оценок, а не узко ситуационно; в-четвертых следует давать ребенку возможность накапливать опыт оценки ответственных действий; даже если он действует неверно по мере возможности, следует дать ему завершить задуманное и помочь оценить действия и его результат в целом, а не одергивать по ходу дела, так как в том случае он не накапливает достаточного опыта самооценки и к тому же оказывается склонным к импульсивным мотивированным поступкам.  **Правила работы с тревожными детьми  для родителей**          Избегать публичных порицаний и замечаний!          Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.          Избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше).          Обязательно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другими членами семьи (например, во время общего ужина).          Хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.          Не замечать ошибки, неудачи. В самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.          Старайтесь делать как можно меньше замечаний ребенку.          Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.          Большое значение имеет оценка, она всегда должна быть положительной.          Необходимо отказаться от таких слов, которые унижают достоинство ребенка («осел», «дурак», «свинья»), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.          Нельзя угрожать ребенку такими наказаниями: («Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!» «Отдам тебя дядьке!»).          Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.          Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши воспитатели понимают! Бабушку лучше слушай!")          Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.          Родители должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая ребенка. Не  запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.  **СчСчастливого и успешного Вам родительства!!!**  С |