**Статья: «Наши маленькие, но очень тревожные дети»**

**Старикова Ольга Михайловна педагог-психолог МКДОУ №84 г. Кирова**

Дошкольный возраст является предметом пристального изучения психологов всего мира, как момент рождения личности. В этот период происходит ускоренное развитие психических процессов, свойств личности, освоение ребенком различных видов деятельности. На этапе дошкольного детства развивается самосознание и формируется самооценка. В этот период наиболее важным является влияние семьи на развитие личности ребенка, формируются детско-родительские взаимоотношения.

Современная семья включена во множество сфер жизнедеятельности общества. На формирование детско-родительских отношений влияет множество факторов: и политические, и социально-экономические, и психологические. Эти факторы стимулируют развитие у родителей раздражительности, агрессивности, синдрома хронической усталости. Многие родители считают возможным выплеснуть свои негативные эмоции на маленького ребенка, который пока не может противостоять психологической, а иногда и физической агрессии, казалось бы, самых близких ему людей. Маленький ребенок становится полностью зависимым от настроения, эмоций и физического состояния родителей. В современном обществе детско-родительские отношения отличаются тенденцией к пренебрежению родительскими обязанностями и повсеместным проявлением жестокости в адрес детей. Когда родители не удовлетворяют потребность ребенка в любви и не способны понять переживания ребенка, открыто или косвенно намекают ребенку, что он является причиной их неприятностей. Все это порождает у ребенка чувство неуверенности в себе, мучительные переживания собственной неполноценности. Ребенок становится тревожным.

**«Тревожный ребенок»**

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".Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

**Портрет тревожного ребенка.**

Этих детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

  Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

**Как выявить тревожного ребенка.**

  Опытный воспитатель в первые 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 обучения и свободной деятельности (на занятиях, на улице) в общении с другими детьми.

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

**Причины  возникновения тревожности у детей**

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Так же  тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и педагогами.

 2. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными )

 3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

**Как помочь тревожному ребенку.**

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

**Рекомендуется проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:**

 1. Повышение самооценки.

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

3. Снятие мышечного напряжения.

**Как помочь тревожному ребенку?**

  Используют 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, работа в песочнице. На этих 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 он научится больше контролировать свои эмоции.

  Тревожным детям часто мешает справиться с каким-то заданием страх. "У меня это не получится", "Я этого не сумею", - говорят они себе. Если ребенок отказывается взяться за дело по этим мотивам, попросите его представить себе малыша, который знает и умеет намного меньше, чем он. Например, не умеет считать, не знает букв и т. д. Затем пускай представит себе другого ребенка, который наверняка справится с заданием. Ему будет легко убедиться, что он далеко ушел от неумехи и может, если попробует, приблизиться к полному умению.

  Теперь попросите его сказать: "Я не могу..." - и объяснить самому себе, почему ему трудно выполнить это задание. "Я могу..." - отметить то, что уже сейчас ему по силам. "Я сумею..." - насколько он справится с заданием, если приложит все усилия. Подчеркните, что каждый что-то не умеет, чего-то не может, но каждый, если захочет, добьется своей цели.

Умение расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят - это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц.

Обучить ребенка расслаблению и доверию миру - не такая простая задача, какой она кажется на первый взгляд. Поэтому в этом им могут помочь совместные игры с родителями.

**«Сиамские близнецы»**

Эта игра ставит детей и родителей перед необходимостью договариваться между собой, помогать друг другу. Игра развивает умение вступать в контакт и совместно добиваться результата.

В этой игре родители поддерживают и помогают ребенку и это снимает нервное напряжение.

**Цель :** снижение тревожности**,** развитие тактильной чувствительности, моторной ловкости, развитие коммуникативных качеств.

**Возраст**: 5,6,7лет.

**Количество играющих:** кратное двум

**Комментарий:**  « На одном маленьком острове жили самые обыкновенные люди, которые ели, пили, гуляли, играли ( участники игры выполняют соответствующие действия). Но однажды на остров прилетела злая колдунья и превратила всех жителей в сиамских близнецов».

**Описание игры:** родитель и ребенокстановятся плечом друг к другу, одной рукой обнимают друг друга за пояс, соприкасающиеся ноги нужно связать веревочкой. Теперь у них стало три ноги, две руки, две головы и одно туловище.

**Комментарий:**  «Поначалу им было очень трудно, ведь они привыкли все делать самостоятельно. Но постепенно они привыкли и к этому, и стали ходить, сидеть, ложиться спать, как сиамские близнецы».

Игра заключается в выполнении команд ведущего: встать, сесть, попрыгать, лечь, повернуться, накормить обе головы, сложить пирамидку и т. д.





