***«ДЕТСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ В СИСТЕМЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ»***

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Конева Нина Алексеевна,* *педагог-психолог МБДОУ – детского сада**компенсирующего вида № 244* |

Что такое детская тревожность?

По каким причинам она возникает, и какой вред несет психическому развитию ребенка?

Как устранить тревожность у ребенка и предотвратить ее появление?

В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается - “дошкольное воспитание сверху донизу должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребёнка и его психическом благополучии”. Дошкольный возраст – это важнейший период, когда закладываются основы здоровья будущего взрослого человека. Именно в этот период происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, приобретаются привычки, представления, черты характера.

Гармоничное развитие личности ребёнка, успешность во взрослой жизни возможны при наличии здоровья, определяемого Всемирной организацией здравоохранения как состояние физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Психическое здоровье – фундамент духовного развития ребёнка. В последнее время отмечается рост пограничных нервно-психических расстройств у детей и подростков. Доказано, что между душевным равновесием и физическим здоровьем существует тесная взаимосвязь, а положительное состояние относится к числу важнейших условий развития личности.

Социально-экономические преобразования в России, повлекшие за собой изменение привычного уклада жизни и нравственно-ценностных ориентации, ухудшение психологического климата в семье являются причинами, которые обуславливают рост отклонений в личностном развитии и социальном поведении подрастающего поколения. По данным ежегодных государственных докладов "О положении детей в Российской Федерации" количество детей, страдающих нервно-психическими заболеваниями, все увеличивается. Устойчивая тревожность относится к числу наиболее частых поводов обращения родителей к психологу, при этом в последние годы количество таких обращений существенно возросло.

В стране выросло число семей, неблагополучных в экономическом, психологическом, педагогическом аспектах.

Сегодня существует тенденция роста неполных семей и семей с одним ребенком. При этом замечено, что наиболее подвержены развитию тревожности единственные дети в семье, которые становятся центром родительских забот и тревог. В семьях, где присутствует эмоциональное напряжение, также создаются условия для развития тревожности у ребенка. Дети старшего дошкольного возраста очень чувствительны к конфликтным отношениям родителей.

Обусловлена тревожность склонностью к беспокойству и волнениям, приходящим к ребенку извне, из мира взрослых, из системы тех отношений, которые задаются родителями в семье, воспитателями, детьми в межличностном взаимодействии.

У детей младшего дошкольного возраста тревожность – явление редкое и, как правило, носит невыраженный характер. Чем старше ребенок, тем конкретнее, реалистичнее его тревоги. Если маленьких детей беспокоят сверхъестественные чудовища, прорывающиеся к ним через порог подсознания, то старших дошкольников уже будет беспокоить ситуация, связанная с насилием, ожиданием, насмешками.

**Тревожность** следует отличать от тре­воги: тревога - это эпизодические про­явления беспокойства и волнения, а тревожность является устойчивым состоя­нием. Например, ребенок волнуется перед выступлением на празднике или пересказыванием сказки на занятии. Но так случается не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответах на занятиях, общении с незнакомыми взрослыми и т.д.), то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо оп­ределенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же он боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха, например страха тем­ноты, высоты, замкнутого пространства. Психологи объясняют различие между терми­нами «страх» и «тревога» таким образом: тревога - это комбинация некоторых эмо­ций, а страх - лишь одна из них. Таким образом, страх – составляющее тревоги.

Так, что же такое тревожность?

Анализ психолого-педагогической литературы позволил выявить несколько определений тревожности:

**«тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности». (А.М. Прихожан)**

**«тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях». (Р.С. Немов)**

*Что же является причинами возникновения и закрепления тревожности у детей?*

* отсутствие у детей ощущения физической безопасности;
* отвержение и враждебность, демонстрируемые взрослыми;
* ребенок, как зеркало, отражает родительские тревоги;
* к ребенку предъявляются завышенные требования;
* неблагоприятные микросоциальные и бытовые условия;
* потеря любви (любви матери, расположения сверстников);
* чувство вины, которое обычно проявляется не ранее 4-х лет. У старших дошкольников чувство вины характеризуется чувствами самоунижения, досады на себя, переживание себя как недостойного;
* неспособность овладеть средой. Происходит это, когда ребенок чувствует, что не может справиться с проблемами, которые выдвигает среда.
* возникновение тревоги в состоянии переживания, возникающее при наличии препятствия к достижению желаемой цели или сильной потребности.

Специалисты считают, что в дошколь­ном возрасте более тревожны мальчики, а после 7 лет - девочки. При этом девочки волнуются в основном из-за взаимоотно­шений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание. Совершив какой-либо «неблаго­видный» поступок, девочки переживают из-за того, что мама или педагог плохо о них подумает, а подружки откажутся иг­рать с ними. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники.

Существует мнение, что *учебная тре­вожность* начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут спо­собствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребен­ку со стороны родителей, постоянные сравнения его с другими детьми. В некото­рых семьях на протяжении всего года, предшествующего поступлению в школу, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе «достойной» школы, «перспектив­ного» учителя.

Озабоченность родителей передается детям. Кроме того, родители нанимают ре­бенку многочисленных учителей (репети­торов), часами выполняют с ним задания. Неокрепший и еще неготовый к такому интенсивному обучению организм иногда не выдерживает - малыш начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения стреми­тельно возрастает.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружение, 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.

Психологи выделяют стороны негативного влияния тревожности на личность ребенка:

* Ребенок с высоким уровнем тревожности склонен воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность.
* Высокий уровень тревожности создает угрозу психическому здоровью ребенка и способствует развитию неврозов.
* Высокий уровень тревожности отрицательно влияет на результат
детской деятельности.
* Тревожность оказывает существенное влияние на социальную адаптацию ребенка, его общение с окружающими.
* Тревожность по - разному сказывается на устойчивости поведения и проявлении навыков его самоконтроля.

Таким образом, тревожность отражается на всех сферах жизнедеятельности ребенка, заметно ухудшая его самочувствие и осложняя отношения с окружающим миром. При этом причины формирования высокого уровня тревожности как в природных, генетических факторах развития психики ребенка, так и – причем в большей степени – в социальных. Если первые факторы формирования тревожности трудно поддаются коррекции, то для коррекции социальных факторов вполне возможно создать соответствующие условия, чтобы преодолеть развитие высокого уровня тревожности в детском возрасте.

**Критерии определения тревожности у ребенка**

* Постоянное беспокойство.
* Трудность, иногда даже 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.

Исследователи выделяют несколько уровней тревожности у детей старшего дошкольного возраста: низкий, средний и высокий. При высоком уровне тревожности у ребенка родителям советуют обратиться за помощью к психологу, а средний и низкий уровни тревожности родители могут устранить самостоятельно, но с оказанием консультативной помощи психолога. Низкий уровень тревожности легче поддается коррекции в условиях семьи и детского сада, нежели средний и высокий. Также родители имеют возможность предотвратить возникновение тревожности у ребенка.

***Советы родителям***

* Необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право.
* Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом, вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации.
* Делайте ***вместе*** с ребенком, но не ***вместо*** него.
* Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то. Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждет.
* Если не удается разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего боятся солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?
* Быть самим более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще.
* Убеждайте ребенка, что все будет хорошо. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра».
* Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное. На приеме у зубного врача можно подумать о том, что будет, когда все закончится: пойдем домой, купим мороженого, все будет позади.