Тема: «Причины тревожности у детей дошкольного возраста».

Тревожность у детей, являясь индивидуальной психологической особенностью, выражается в склонности к волнению в разнообразных ситуациях. У детей необходимо дифференцировать тревогу от тревожности. Сама по себе тревожность почти всегда проявляется без существенных на то причин и не зависит от определенной ситуации. Тревожное состояние присуще детской личности в любом виде деятельности. Но есть и такие дети, которые не сразу привлекают внимание воспитателя, да и родители не считают особенности таких детей значимой проблемой. В эту категорию входят дети , которые чувствуют дискомфорт при необходимости вступать в контакт со сверстниками и взрослыми, за исключением узкого круга близких люде ей, не уверены в своих силах, не способны ориентироваться в человеческих отношениях, испытывают разнообразные страхи и опасения, частью реальные, а частью вымышленные. Таких детей в педагогике называют застенчивыми, а в медицинской практике относят к тревожной, и тревожно- мнительной группе. Такие дети постоянно находятся в ожидании неудачи или неприятности, прибывают в состоянии непрерывного напряжения.

Основная трудность работы с такими детьми заключается в том, что их особенности долго остаются незаметными. Тихие, застенчивые, они стараются не привлекать к себе внимания воспитателя, и это им, как правило, удается. Дети невидимки не дерутся (опасаются и умело избегают конфликтов) не носятся сломя голову на прогулке, не отбирают у других игрушки. Они имеют мало друзей, обычно таких же тихих и бесконфликтных. Играть предпочитают в одиночку. Такие дети умеют не встречаться глазами с взрослым на занятии Ю, избегают отвечать на вопросы, даже если знают прекрасно ответ.

Так они и растут- вроде бы в группе и в то же время не попадая на первый план. И только когда дело доходит до подготовки к школе, у них возникает масса проблем. Они не могут самостоятельно и по своей инициативе переспросить, если им что-то непонятно: стесняются отвечать, впадают в панику при любой смене обстановки (например при появлении нового педагога специалиста в детском саду, или при прохождении медосмотра).

К этому времени становление специфических психологических и характерологических качеств уже произошло и изменить что-то достаточно сложно. Поэтому как можно раньше нужно обращать внимание на детей с проявлениями тревожности, пока эти качества еще не оформились окончательно , а дети не овладели умением оставаться невидимками для взрослых. Только тогда грамотное воздействие педагога детского сада в тесном контакте с психологом и родителями может дать значительный положительный эффект.

Первые признаки потенциальной тревожности заметны уже у младенца. Среди тревожных детей преобладают дети с чувствительной нервной системой робкие, остро реагирующие на любое изменение первичной обстановки. Такие дети с раннего возраста остро реагируют на любой шум за окном, яркий свет или наоборот темноту, складки на одежде. Обычный ребенок этого даже не заметит, а тревожный ребенок отреагирует резким вздрагиванием, длительным плачем. Достаточно рано у таких детей начинает проявляться настороженность по отношению к малознакомым «чужым» людям и одновременно усиливается привязанность к матери. Ребенок чувствует себя комфортно только у нее на руках или рядом с ней. А стоит ей чуть отдалиться- начинает беспокоиться и плакать. Если ребенку в период младенчества предоставить возможность для активной самостоятельной деятельности, ознакомления с окружающим, свободного перемещения в пространстве под присмотром взрослого, то первичные проявления тревожности могут сгладиться и дальше не развиваться.

В ясельной или первой младшей группе жизнь тревожного ребенка нужно организовать так, чтобы он не страдал сам и не мешал другим детям, заражая их своей тревогой, но сделать это очень трудно. На втором третьем году жизни отчетливо проявляются качества, по которым видно, будет ли ребенок тревожным и надо ли принимать какие-то специальные меры.

Об этом можно говорить, если адаптационный период неправомерно растягивается, если ребенок очень много плачет в течении дня (а не только в момент расставания с родителями), отказывается от общения с педагогом или с другими детьми, не умеет или не хочет играть вместе или хотя бы рассматривать игрушки, либо наоборот постоянно « приклеен» к воспитателю (держится за одежду, боится от него уйти). Это дает основания думать о формирующейся тревожности.

Не все дети, плохо адаптирующиеся к условиям детского сада , являются по настоящему тревожными. У многих эти проявления сглаживаются и их поведение, и самочувствие приходит в норму.

Тревожность, как устойчивая психологическая особенность может проявляться у ребенка рано и к младшему дошкольному возрасту уже заметно определяет его поведение. Можно выделить «группу риска»- дети, у которых это качество отмечается и может в дальнейшем прогрессировать:

-дети, перенесшие родовую травму, сопровождающуюся гипоксией 1-2 степени.

-дети из неполных семей с наследственными проявлениями алкоголизма, наркомании, психических заболеваний.

-дети из семей сугубо авторитарным , жестким стилем воспитания.

- дети матерей, которым свойственна повышенная тревожность (из семей с гиперопекающим стилем воспитания).

В самом начале знакомства с детьми и их семьей воспитатель должен обратить внимание на сигналы о неблагополучной организации семейного воспитания, определить его стиль. Важно обращать внимание на типичные высказывания родителей.

Вот несколько типов семейного воспитания.

-**формальный подход к воспитанию**. Мать ограничивается только обеспечением жизненно необходимых потребностей ребенка: кормит, поит, следит чтобы он был одет по погоде. Эмоционального контакта с ребенком нет. Ребенок раздражает мать , не доставляет ей радости. Таких детей рано приводят в сади забирают последними из детского сада. Родители избегают общения с воспитателем. Не интересуются жизнью ребенка, не рассматривают поделки на выставке, могут не прийти на утренник. Отсутствие эмоционального контакта матери с ребенком приводит к постоянному стрессу у ребенка. Это неблагополучная ситуация для развития ребенка: он рано начинает чувствовать свою ненужность, формируется низкая самооценка, растет внутренняя напряженность. Сильные дети становятся агрессивными или демонстративными, стараясь любыми средствами привлечь к себе внимание окружающих; остальные (их гораздо больше) становятся все более тревожными, замкнутыми, неуверенными, пассивными, неохотно идут на контакт с другими детьми и взрослыми. Тем более у них мал опыт общения – мама с ним почти не общается. Могут возникнуть у ребенка тики, бессонница, энурез, заикание.

**-Авторитарный стиль воспитания.** В семье мать и другие взрослые эмоционально отдалены от ребенка. Они организуют жизнь в соответствии с твердыми нормами и правилами без учета индивидуальных возможностей и особенностей ребенка. Он воспитывается в обстановке сплошных запретов, обязан точно и немедленно выполнять приказы взрослых. Не поощряется никакая инициатива, отсутствует похвала, зато часто применяется наказание. Не видя от матери поддержки и одобрения, ребенок теряет уверенность в собственных силах и становится либо агрессивным негативистом, либо тревожным забитым ребенком.

Вступая в контакт с воспитателем группы авторитарные матери проявляют односторонний интерес к жизни своего ребенка в детском саду. Бросается в глаза их строгость, отсутствие похвал, улыбок, доброжелательных прикосновений к ребенку. Только бесчисленные замечания и обещания наказания. Такие родители критически относятся к поделкам ребенка, выражают сомнения в его возможностях. Стремление занизить самооценку ребенка, хотя бы не осознанно, типично для авторитарных родителей.

**-Гиперопекающий стиль воспитания.** Обычно объясняется крайне неуверенным, тревожным характером матери. Именно она определяет микроклимат в семье, проецируя свои личностные особенности на ребенка. Это очень частый источник появления тревожности у дошкольника. Он просто копирует поведение и отношение к жизни самого близкого человека- матери.

Такая мама постоянно тревожится за ребенка , пытается оградить даже от минимальных трудностей и вполне посильных задач. Мать резко ограничивает круг его общения из-за своих преувеличенных страхов. Такая мать находится в непрерывно в контакте со своим ребенком, воспринимает малейшие оттенки его настроения , одновременно заражает его своими тревогами. Пытаясь все сделать за него, она мешает развитию его самостоятельности. У ребенка формируется твердое убеждение в том, что без мамы он совершенно беспомощен, ничего не может сделать сам. Без нее ему что-то угрожает. При ослабевающей эмоциональной подпитки, такие дети ощущают резкий дискомфорт и неуверенность. Такие дети очень тяжело адаптируются к условиям детского сада, в частности из-за недостатка опыта общения со сверстниками, неумение объяснить свои потребности и переживания. Ведь мама понимает все без слов. Родители такого типа активно контактируют с воспитателем, психологом и другими специалистами детского сада. Родители часто обращаются с претензиями к воспитателю в случае конфликтов их детей с другими детьми группы или с педагогом. Бывают претензии, связанные с несовершенством навыков самообслуживания или решения гигиенических проблем. При этом возрастные возможности ребенка не учитываются.

Причинами появления тревожности у детей являются , с одной стороны, нарушение со стороны центральной нервной системы- минимальная мозговая дисфункция, а с другой – социальные предпосылки, прежде всего неодобрение значимых для них людей: близких, педагогов, сверстников.

Организация эмоционально положительного отношения к тревожным детям, создание спокойной, дружелюбной обстановки в группе, подбор посильных занятий , вовлечение в процесс общения- все это снижает уровень тревожности у детей и облегчает их жизнь в условиях детского сада. Родители тоже могут помочь своему ребенку.

Снятие тревожности у детей – советы психолога:

- необходимо завести домашнее животное: хомячка, котенка, щенка и доверить его ребенку, однако следует помогать малышу в уходе за питомцем. Совместный уход за животным поможет создать доверительные и партнерские отношения между малышом и родителями, что поспособствует снижению уровня тревожности;

-полезными будут релаксационные упражнения на дыхание для снятия тревожности;

-если все же тревожность устойчива и сохраняется без видимых причин, то следует для снятия данного состояния обратиться за помощью к детскому психологу, поскольку даже незначительная детская тревога в последствии может быть причиной серьезных психических заболеваний.