

## **Тревожность у детей дошкольного возраста.**

### **Причины возникновения тревожности и особенности ее проявления.**

Дошкольный возраст - это важнейший период, когда закладываются основы здоровья будущего взрослого человека и это возраст наибольшей выраженности страхов, что обусловлено не столько эмоциональным, сколько когнитивным развитием - возросшим пониманием опасности. Именно в этот период происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, приобретаются привычки, представления, черты характера. Одной из характерных особенностей дошкольного возраста является интенсивное развитие абстрактного мышления, способность к обобщениям, классификациям, осознание категории времени и пространства, поиск ответов на вопросы.

В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения.

Психическое здоровье - фундамент духовного развития ребёнка. В последнее время отмечается рост пограничных нервно-психических расстройств у детей. Современные условия общества, нестабильность в семейных взаимоотношениях и ранняя интеллектуализация способствуют проявлению нарушений в эмоциональном развитии дошкольника, которые обостряют чувствительность ребенка, ведут к невротизации, появлению страха и тревоги.

Страхи у детей – сложная проблема. Огромная роль здесь, конечно, принадлежит инстинкту самосохранения. Поэтому ребенок пугается при непонятном звуке, боится неизвестных предметов, чужих людей и даже собственных родителей, когда они предстают перед ним в новом обличье. Страхи нередко порождает боль. Отсюда страх высоты у падавших детей. Врожденный, идущий от инстинкта самосохранения страх потери матери – из него проистекает страх одиночества. Кроме того, ребенок одушевляет природу – в сказках для него и животные, и растения, и вымышленные персонажи любят и ненавидят. Отсюда страхи темноты, леса, сказочных героев. Страх является наиболее опасной из всех эмоций.

Страх и тревога - два понятия, объединяемые одними и разделяемыми другими авторами. Следует помнить об относительно ведущей роли тревоги или страха - они имеют одну и ту же основу в виде чувства беспокойства. Последнее

в зависимости от психической структуры личности, жизненного опыта и обстоятельств может приобретать значение, как тревоги, так и страха.

Страхи могут иметь разные причины. Исследования показывают, что девочки им подвержены больше мальчиков. Одновременно мальчики, воспитывающиеся в неполных семьях, куда больше подвластны страхам, чем те, кто воспитывается в полной семье. Огромное количество страхов испытывают дети родителей, которые постоянно ссорятся между собой. Ребенок видит, что не способен повлиять на конфликт и начинает чувствовать свою полную беспомощность. Девочки, будучи более эмоциональными, сильнее восприимчивы к конфликтным ситуациям. Страхи детей способны вырасти и из страхов их родителей. Если мама очень боится за своего ребенка, то он невольно перенимает ее опасения и начинает бояться всего вокруг.

### **Признаки повышенной тревожности у детей:**

Суетливость; двигательное беспокойство; часто повторяющиеся движения (сосание пальцев, дерганье ногой, обгрызание ногтей или кожи вокруг ногтей, кручение волос, частые моргания и т.д.); скованность движений; трудности со сном; боязнь любых, даже незначительных перемен; сильное беспокойство перед началом нового задания, работы; неуверенность в себе, отказ от новой деятельности; серьезность выражения лица (глаза опущены, избегает лишних движений, не шумит, предпочитает не выделяться); заниженная самооценка; частые страхи, тревога и беспокойство, возникающие в безопасной ситуации; также тревожных детей видно и в рисунках (движения быстрые, сильный нажим на карандаш, штриховка, особое внимание к мелким деталям) и многое другое...

### **Причины возникновения тревожности ребенка:**

- Ребенок очень чувствителен и впечатлителен;-- Неуверен в себе, и все время живет в ожидании негативных событий и последствий;
- Такие дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (часто они грызут ногти, выдергивают волосы, и т. д.). Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивают;

- У детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидят аккуратно, стараются не делать лишних движений, не шуметь, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих;
- В семье происходят значимые перемены (рождение второго, третьего и т.д. ребенка, смерть одного из родителей, развод или наоборот брак.
- В семье принят непоследовательный тип воспитания. Нет четких представлений о том, в каких случаях наказывать детей, в каких нет.
- Нет разумного распорядка дня, традиций, ритуалов.
- Ребенок из неблагополучной семьи (приемный, усыновленный, родители алкоголики или наркоманы.
- Родители дают ребенку множество тревожных посылов: "Ты плохой... У тебя не получится... У тебя все и всегда неправильно..." В этих случаях ребенок не будет уверен, что справиться даже с легким заданием;
- Ребенок настолько "привязан" к родителям, что без них он теряется и даже если хочет справиться с каким-либо простым заданием, он не может, ему болезненно нужна поддержка или одобрение...

### **Как помочь тревожному ребенку справиться с этим состоянием:**

- Очень часто у тревожных деток появляется потребность стать для кого-то опекуном, любить, ласкать, оберегать. Именно поэтому, детские психологи рекомендуют родителям тревожных детей завести домашнее животное: котенка, щенка, хомячка и доверить его малышу, однако конечно же, помогать ребенку ухаживать за питомцем. Такой совместный уход за питомцем поможет выстроить партнерские и доверительные отношения между родителями и ребенком, что поспособствует снижению уровня тревожности.
- Также, для того, чтобы помочь ребенку избавиться от тревоги, очень полезными будут выполнения релаксационных упражнений, например дыхательные упражнения для детей.
- Всегда поддерживайте словом и делом своего ребенка чем бы он не занимался, какую бы деятельность не выполнял (ребенок должен чувствовать, и постоянно

убеждаться в том, что вы его любите и будите любить не зависимо от его достижений);

- В постоянно меняющемся и развивающемся внутреннем мире ребенка важна стабильность (будьте уверены в себе, устойчивы в своей семейной системе, последовательны в воспитании);

- Если перемены в семье неизбежны, поговорите с ребенком об этих изменениях, подготовьте его, принимая во внимание его чувства. Отсутствие информации - источник тревоги;

- Обсуждайте с ребенком предстоящий день: планы, дела, поездки...;

- Давайте ребенку положительные послания относительно его возможностей справиться с чем-то, что ему предстоит пережить или сделать. Не критикуйте, а направляйте, как нужно поступить правильно. Это поможет ребенку заниматься новыми видами деятельности без тревоги и страха за неудачу;

- Формируйте у ребенка адекватную самооценку (не сравнивайте его с другими детьми, все дети разные и особенные);

- Побольше гуляйте с вашим малышом, играйте вместе с ним, полезны игры с камушками, песком, природным материалом.

- Не заставляйте делать то, что вызывает у ребенка тревогу, подождите пока он сам не захочет проявить себя, имейте терпение;

- И просто любите своих детей такими, какие они есть, ведь дети это самое огромное счастье, которое у нас есть...

#### **Использованная литература:**

- 1 Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. - М., 1997
- 2 Гарбузов В. И. Нервные дети: Советы врача. - Л.: Медицина, 1990г. -176с.
- 3 Кочубей Б., Новикова Е.: «Снимем маску с тревоги» // Журнал «Семья и школа». - 1988г - №11
- 4 Практическая психология: Учебно-методическое пособие./Под. Ред. доктора психологических наук, профессора С. В. Кондратьевой. - 1997г. -212с.

- 5 Психолог в детском дошкольном учреждении: Методические рекомендации к практической деятельности. /Под ред. Т.В. Лаврентьевой. - М., 1996