**Консультация для воспитателей**

***«Взаимодействие с тревожными детьми»***

****

*Пузанова Наталья Николаевна,*

 *педагог-психолог МАДОУ ДСКВ «Югорка»*

Тревожность как эмоциональное состояние, сопровождающее дошкольника, социально-психологические причины ее возникновения. Анализ причин появления и фиксации тревожности в дошкольном возрасте, возможности ее коррекции в связи с особенностями семейной среды.

**Определенный уровень тревожности** – естественная и обязательная особенность личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность.

**Тревожность** – психологическая особенность, устойчивое свойство человека, характерная для него черта. То есть, если человек часто испытывает состояние тревоги, то его считают тревожным.

Ч. Спилбергер выделяет два вида тревожности: *личностная* и *ситуативная* (реактивная).

*Личностная* тревожность предполагает широкий круг объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу (тревожность как черта личности).

*Ситуативная* тревожность обычно возникает как кратковременная реакция на какую-нибудь конкретную ситуацию, объективно угрожающую человеку.

А.М. Прихожан выделяет виды тревожности на основе ситуаций, связанных:

-*с процессом обучения* – **учебная тревожность**;

-*с представлениями о себе* – **самооценочная тревожность**;

-*с общением* – **межличностная тревожность**.

 **Причины возникновения тревожности**

Выяснение причин возникновения тревожности у ребенка дошкольного возраста является важной задачей для педагога, т.к. установление причины нарушения – основа для построения коррекционно-развивающей программы.

Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является *повышенная чувствительность* (сензитивность) нервной системы. Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным.

Многое *зависит от способов общения родителей с ребенком*. В большинстве случаев они могут быть причиной развития тревожной личности.

*«Я не знаю ни одного случая, - утверждал А.С. Макаренко,- когда бы полноценный характер возник без здоровой воспитательной обстановки, или, наоборот, когда характер исковерканный получился бы, несмотря на правильную воспитательную работу».*

Существует прямая зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерей. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о ее страхах.

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как *завышенные требования со стороны взрослых*, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности.

Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - *частые упреки*, вызывающие чувство вины. В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями.

Часто причиной тревожности у детей является и *сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений* – «Я так переживаю за тебя, только бы с тобой ничего не случилось».

По мнению психолога М. Кузьминой существует несколько причин тревожности, кроющихся в семье:

* **Традиционализм отношений в семье.** В этих семьях взаимоотношения с ребенком построены по принципу «должен» и «обязан».
* **Открытые посылы и прямые угрозы.** Обычно в подобных семьях ребенку говорят: «Сейчас же иди...» или «Если ты не пойдешь в детский сад, то я...».
* **Недоверие ребенку.** Многие родители проверяют карманы у детей, заглядывают в «потайные» места. Ребенку указывают, с кем дружить.
* **Отдаленность родителей.** Многие родители ходят в гости, театр или ездят отдыхать без детей. Ребенок ощущает себя брошенным, ему не с кем поговорить о своих проблемах и тревогах. У таких детей появляется страх одиночества.
* **Отсутствие привязанности внутри семьи.** Это семьи, где каждый имеет свою частную жизнь.
* **Негативное отношение к престарелым.** В некоторых семьях старики становятся излишней обузой, на них выросшие дети срывают накопившееся зло. Старики и маленькие дети психологически близки друг к другу и нередко объединяются в негласный союз.

Тревожность ребенка может вызываться и особенностями взаимодействия педагога с ребенком, превалированием *авторитарного стиля общения* или *непоследовательности требований и оценок*.

Тревожность ребенка вызывает и *непоследовательный воспитатель* тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Постоянная изменчивость требований воспитателя, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, невозможность решить, как ему следует поступить в том или ином случае.

Тревожность возникает *в ситуациях соперничества*, *конкуренции*. Ребенок, попадая в ситуацию соперничества, будет стремиться быть первым, любой ценой достигнуть самых высоких результатов.

Еще одна ситуация – *ситуация повышенной ответственности*. Когда ребенок попадает в нее, его тревога обусловлена страхом не оправдать надежду, ожиданий взрослого и быть им отвергнутым.

Помимо перечисленных факторов тревожность возникает и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных *испугов* при встрече со всем, что олицетворяет опасность или действительно представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь.

**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, повышенно 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.

**Фантазии** - одно из замечательных качеств, присущих детям.

Для нормальных (конструктивных) фантазий характерна их постоянная связь с реальностью. У тревожных детей происходит отрыв от реальности.

Тревожность как определенный эмоциональный настрой с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам развивается ближе к 7 годам при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего возраста страхов.

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.

Выявление тревожности у детей дошкольного возраста (от 4 до 7 лет) можно проводить и с использованием проективных *методик*: *экспрессивные* - **«Рисунок семьи», «Нарисуй человека», «Дом, дерево, человек»,**  и др.

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.

**Признаки тревожности:**

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения задания очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему сняться страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнует
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдерживать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

За каждый пункт ставится один балл.

**Высокая тревожность** – 15-20 баллов.

**Средняя** – 7-14 баллов.

**Низкая** – 1-6 баллов.

**Рекомендации по преодолению тревожности у детей дошкольного возраста**

Большие возможности по коррекции эмоционального состояния, личностных качеств представляют игры дошкольников.

Игровая деятельность представляет особые возможности для изучения и перестройки эмоциональной сферы детей с трудностями в развитии. Прежде всего, игра является деятельностью привлекательной и близкой дошкольникам, поскольку исходит из их непосредственных интересов и потребностей.

Известный специалист в области психокоррекции дошкольников А. С. Спиваковская, отмечая специфичность использования игры в коррекционных занятиях, обращает внимание на ее полифункциональность. При помощи игры можно решать самые **разные задачи**: одна и та же игра для одного ребенка может быть средством повышения самооценки, для другого – оказывать растормашивающий, тонизирующий эффект, а для третьего стать шкалой коллективных отношений.

М. И. Буянов утверждает, что 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 педагогов**

* Избегать публичных порицаний и замечаний!
* Избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше).
* Обязательно отмечать успехи индивидуально и перед группой.
* 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.
* Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.
* Стараться делать как можно меньше замечаний ребенку.
* Использовать наказание лишь в крайних случаях.
* Не унижать ребенка, наказывая его.
* Эмоциональная поддержка (Ничего страшного… Бывает люди ошибаются, боятся... Ну ничего, в следующий раз получится…) - уменьшение состояния страха, тревожности, напряженности.
* Стимулирующая помощь – авансирование (У тебя получится, я знаю, я уверена, я в тебя верю….)
* Персональная исключительность (Только у тебя и может получиться… А мне очень нравится то, как ты это сделал, нарисовал и т. д.).
* Усиление мотивации (Сделай это для меня, мне будет очень приятно… Нам это так нужно для….
* Высокая оценка детали (Вот эта часть у тебя замечательно получилась…).
* Не торопить! Давать время сообразить.
* Когда торопится, останавливать, успокаивать.
* При необходимости повторить и уточнить инструкцию.
* Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
* Чаще используйте телесный контакт.
* Упражнения на релаксацию.