**Профилактика тревожного состояния у детей младшего дошкольного возраста.**

**Причины ее возникновения и особенности проявления.**

 Cтрах и тревожность являются наиболее опасными из всех эмоций. При чрезмерной податливости к страхам, зависимости от них меняется поведение человека вплоть до «эмоционального паралича». Актуальность проблемы детской тревожности определяется и тем, что без профилактики тревожность у детей дошкольного возраста может перейти в свойство и личностное качество и в последующем проявиться в школьном возрасте устойчивой личностной чертой. Во взрослой жизни это может стать причиной неврозов и психосоматических заболеваний.

 Тревожность различают как эмоциональное состояние (тревога) и как устойчивую черту (тревожность), индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым интенсивным переживаниям состояния тревоги. 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».

 Тревожный ребенок может внешне производить впечатление спокойного и даже самоуверенного, но необходимо научиться распознавать тревожность и "под маской". П. Бейкер и М. Алворд выделили критерии тревожности:

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чём-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребёнок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Тревожный ребенок постоянно подавлен, находится настороже, ему трудно установить контакт с окружающими, мир воспринимается как пугающий и враждебный. Постоянно закрепляется заниженная самооценка и мрачный взгляд на свое будущее.



 Зачастую родителям сложно понять из-за чего может тревожится их ребенок. Ну, какие могут быть проблемы в его возрасте: одет, сыт, друзей полон двор, игрушек уйма, любящие родственники?!

 Однако наличие проблем детской тревожности сигнализирует о том, что в жизни маленького человека не все так гладко, как видится взрослым. Данное состояние ни в коем случае нельзя игнорировать. Кроме того, не имеет значения сын у вас или дочь, в таком возрасте тревожность не зависит от половой принадлежности ребенка.

 Тревожность присуща человеку вне зависимости от возраста. У детей в период от 1 до 3 лет наиболее распространены страхи, вызванные резкими громкими звуками, внезапной болью, например, во время прививок, и как следствие отрицательная реакция на врачей. В возрастном промежутке от 3 до 5 лет тревожность дошкольников часто проявляется в виде таких страхов, как боязнь темноты, замкнутого пространства, одиночества. Если вы заметили тревожность у своего ребенка, ни в коем случае не стоит отпускать эту проблему на самотек.

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

 **Основными причинами возникновения тревожного поведения являются:**

* неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребёнка;
* повышенная тревожность самих родителей;
* непоследовательность родителей при воспитании ребёнка;
* предъявление ребёнку противоречивых требований;
* аффективность (чрезмерная эмоциональность) родителей или хотя бы одного из них;
* стремление родителей сравнивать достижения своего ребёнка с достижениями других детей;
* авторитарный стиль воспитания в семье;
* гиперсоциальность родителей: стремление родителей всё делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. От неудовлетворения потребностей у ребенка вырабатываются механизмы защиты. Он старается найти причины своих неудач в других людях: родителях, учителях, товарищах; вступает в конфликт со всеми, проявляет раздражительность, обидчивость, агрессивность. Стремление защитить себя от собственной слабости, не допустить в сознании неуверенности в себе, гнев, раздражение, может стать хроническим и вызывать переживание тревоги.

Уже к 4 – 5 годам у ребенка может появиться чувство неудачливости,

неудовлетворенности, неполноценности, которые могут привести к тому, что в будущем человек потерпит поражение.

 Тревожные дети – это обычно 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 называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носит защитный характер – ребенок делает все, чтобы избежать неудач.

Высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений, запретов, постоянное одергивание). В этом случае общение ребенка и взрослого носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих силах. Он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что-то не так, то есть испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование – тревожность.

Воспитание по типу гиперопеки может сочетаться с крайне близкими отношениями ребенка с одним из родителей, обычно с матерью. К установлению таких отношений с ребенком склонны родители с определенными характерологическими особенностями – тревожные, мнительные, неуверенные в себе. Установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, такой родитель заражает своими страхами ребенка, то есть способствует формированию у него тревожности. Мать, находящаяся в состоянии, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от так или иначе напоминающих о ее страхах. Также каналом передачи беспокойства служит забота матери о ребенке, состоящая из одних предчувствий, опасений и тревог.

Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они в свою очередь формируют соответствующий характер. Таким образом, 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.

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 бояться, 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, неуверенность, отсутствие твердой опоры. Та же реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избежание лиц, от которых исходит «угроза». Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен. Возможен также вариант, когда ребенок уходит в мир «фантазий». В фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находит удовлетворение его невоплощенные потребности.

Замечено, что уровень тревожности у мальчиков и девочек различен. В дошкольном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Девочки связывают свою тревогу с другими людьми. Это могут быть не только друзья, родные, воспитатели, но и «опасные люди»: хулиганы, пьяницы и т. д. Мальчики же бояться физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которых можно ожидать от родителей или вне семьи.

**Как помочь тревожному ребенку?**

* Повышать самооценку ребенка.

Для достижения успехов в этом деле необходимо, чтобы взрослый сам видел достоинства ребенка, относился к нему с уважением, (а не только с любовью) и умел замечать все его успехи, даже самые маленькие.

* Обучать ребенка управлять своим поведением.

Нужно обучить умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство у ребенка.

* Обучать ребенка расслабляться.

Уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят – это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом разных групп мышц.

 Основные принципы психокоррекционной работы в нашей стране разработаны такими ученными: Б.Г. Ананьевым, А.И. Божович, Л.С. Выгоцким, П.Я. Гальпериным, В.В. Давыдовым и др. Эти принципы гласят, что личность - это целостная психологическая структура, которая формируется в процессе жизни человека на основе усвоения им общественных форм сознания и поведения. Психологическое развитие и формирование личности ребенка возможны только в общении с взрослыми и происходят, прежде всего, в той деятельности, которая на данном этапе развития является ведущей. В младшем дошкольном возрасте - это **игра**. Следовательно, игра является и наиболее адекватным средством для коррекции различных нарушений.

 Для коррекции тревожного поведения в игровой форме мы проводим работу с детьми в следующих направлениях: **повышение самооценки, обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях, снятие мышечного напряжения.**

 Повысить самооценку малышу помогают такие игры, как «Каравай», «Кто у нас хороший?». В ходе таких игр дети поочерёдно оказываются в центре внимания, выслушивают похвалу.

 Для детей младшего дошкольного возраста особо актуальна задача снятия мышечного напряжения. Если ребенок высоко тревожен, то начинать работу с ним лучше с релаксационных и дыхательных упражнений. В коллективные игры тревожного ребенка можно включать, если он чувствует себя достаточно комфортно, а общение с другими детьми не вызывает у него особых трудностей. Состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы.

**Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:**

“Ленивая кошечка”. Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

**Упражнения на расслабление мышц лица:**

“Озорные щечки”. Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

“Рот на замочке”. Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:  У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).
 Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с). Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

**Упражнения на расслабление мышц рук:**

“Лимон”. Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.
 Чувствую, что круглый он.
 Я его слегка сжимаю –
 Сок лимонный выжимаю.
 Все в порядке, сок готов.
 Я лимон бросаю, руку расслабляю.
 (Выполнить это же упражнение левой рукой).

**Упражнения на расслабление мышц ног:**

“Лошадки”.

 Замелькали наши ножки,
 Мы поскачем по дорожке.
 Но внимательнее будьте,
 Что вам делать, не забудьте!

«Слон”. Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

**Упражнения на расслабление всего организма:**

“Птички”. Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

“Тишина”: Тише, тише, тишина!
 Разговаривать нельзя!
 Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,
 И тихонько будем спать.

 Полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка.

 Например, ситуация «Что болит?»:

Надо Мишу полечить,

Зайчика и Петю.

Очень добрые врачи

Приезжают к детям!

Воспитатель исполняет роль врача, спрашивает: Что болит? Дети показывают ручки или ножки, воспитатель гладит их и всё проходит.

 Неоценимы коррекционные возможности не только сюжетных игр, но и **игр –** **драматизаций** по специально подобранным в коррекционных целях произведениям, прежде всего **сказкам.** Разыгрывая ранее встречающиеся трудные ситуации в играх - драматизациях дети получают возможность выплеснуть чувства, подавляемые в конфликтных ситуациях.

 Тревожные дети опасливы, они боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре («У медведя во бору», «Лохматый пес», «Кошки-мышки») ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

 Важна роль и развивающих игр, предметно-манипулирующей деятельности, характерной для детей от года до трёх лет. Коррекционные усилия взрослых в детском саду должны быть направлены на создание соответствующей развивающей среды, грамотно наполненной, вызывающей положительные эмоции.

 Также отличными методами коррекционной работы с тревожными детьми дошкольного возраста следует признать **рисование, лепку**, все, что связано с работой рук. Зачастую взрослые люди разнервничавшись, ощущают на себе успокаивающее действие рукоделия.

 Работа по преодолению у детей тревожности немыслима без соответствующей работы с родителями.

 Создание в целом благоприятного для развития детей психологического климата, который определяется позитивным общением при взаимодействии ребенка и взрослых также первостепенная задача в профилактике тревожности у детей. Нельзя сравнивать детей друг с другом. Желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия как спортивная эстафета. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Нельзя подгонять и торопить их. Включениеребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником**.**

 При организации коррекционной работы необходимо создать условия для возникновения доверия воспитанника к воспитателю, только так у ребенка возникает желание заниматься коррекционной работой. Общаясь с тревожным ребенком, желательно установить с ним контакт глаз: либо наклониться к нему, либо приподнять ребенка до уровня глаз взрослого.

 Использование организации коррекционной работы способствует снижению уровня тревожности у детей, дает детям знания и навыки общения и адекватного реагирования в неблагоприятных жизненных ситуациях. Системный и комплексный подход в коррекции позитивно повлиял не только на формы взаимодействия тревожных детей с окружающими, но и снизил проявление дезадаптации, проявляющееся в сниженной самооценке, неуверенности, боязни, повышенной тревожности. Коррекция ориентирована не на достижение каких-то конкретных результатов, а на создание условий, способствующих избавлению от негативных переживаний, отработки навыков адекватного взаимодействия и реагирования, снижению эмоционального напряжения, повышения адаптационных возможностей и раскрытие творческого потенциала детей.

**Мультипликационные фильмы, которые помогают справиться с тревожностью и страхами:**

* «Ох и Ах», Юрий Прытков. О двух соседях– оптимисте Ахе и пессимисте Охе;
* «Песочник»- мультфильм о маленьком птенчике, который боялся воды, а потом обнаружил, как справиться со своим страхом;
* «Паровозик Тишка- Чего боится страх?» На помощь приходит…смех и воображение! Страх надо…напугать! Страх боится смеха!!!
* «Как преодолеть страх»- сборник серий мультфильма «Жила-была Царевна». В мультфильме хорошо показано, как ведут себя родители (особенно, папа Царевны, когда ее одолевают разные страхи: страх монстров и темноты, врачей, воды, страх проиграть;
* «Монсики- Страх страхов». Это мультсериал про эмоции;
* «Ничуть не страшно». История о том, как два брата преодолевают все страхи, чтобы сделать подарок маме – преподнести ей вазу с цветами;
* «Тараканище», «Бармалей», «Краденое солнце» и «Муха-цокотуха»,

 Корней Чуковский;

* «Про бегемота, который боялся прививок», Владимир Сутеев;
* «У страха глаза велики», русская народная сказка;
* «Приключения Дук-ду», Валентина Путилина;
* «Сказка про храброго зайца – длинные уши, косые глаза, короткий хвост», Дмитрий Мамин - Сибиряк;
* «Приключения желтого чемоданчика», Софья Прокофьева.

**Профилактика тревожности. Рекомендации родителям.**

* Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
* Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.
* Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

**Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть ваш ребенок живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.**

**Тревога и страх во многом зависят от душевного состояния ребенка в данный момент. Родителям нужно уметь успокаивать малыша, не оставлять без внимания жалобы, понимать и с уважением относиться к его реакциям на что-либо. Спокойный тон голоса, авторитетное разъяснение, твердая уверенность взрослого развеют тревожные ожидания ребенка. Создание доверительной и поддерживающей атмосферы в семье поможет дошкольнику не загонять страх внутрь, а спокойно обсудить его с близкими. Озвучивание пугающей ситуации уже само по себе снижает напряжение. Именно такой подход лежит в основе воспитания уверенной в себе личности.**

