**Тревожные дети**

Неуверенность нередко сопровождается повышенной тревожно­стью, и наоборот, тревожные дети часто проявляют неуверенность.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и тогда, когда повода для беспокойства нет.

Тревожность - состояние нервно-психического напряжения, когда нейтральная ситуация воспринимается как угрожающая. Определенный уровень тревожности необходим для успеха деятельности. Всем известно, как небольшое волнение повышает резуль­тативность. Однако если тревожность становится чрезмерной, она резко препятствует успешности, тормозит деятельность, ухудшает ее результативность.

Наиболее благоприятным для человека является сочетание умеренной тревожности с уверенностью и хорошей результатив­ностью при признании и положительной оценке другими людьми. В таких ситуациях человек чувствует себя комфортно, готов на дальнейшие достижения. Повышенная тревожность в сочетании с неуверенностью, сопровождаемая низкой результативностью и отрицательными оценками других, переживается болезненно, осо­бенно в детском возрасте. Преодоление повышенной тревожно­сти выступает в качестве актуальной задачи психокоррекционной работы со стороны воспитателя и психолога.

Характерными проявлениями тревожности являются следую­щие:

- беспокойство;

- раздражительность;

- слезливость;

- пассивность и скованность;

- неадекватные реакции;

- возможны покраснение, тики, заикание и т.п.

По видам различают ситуативную и личностную тревожность.

Ситуативная тревожность проявляется в конкретной ситуации и связана с оценкой сложности и значимости деятельности, а также реальной и ожидаемой оценкой.

Личностная тревожность - устойчивое образование и харак­теризует особый тип реакций индивида в самых разнообразных ситуациях. Человек с личностной тревожностью будет проявлять ее во многих сферах, особенно там, где необходимо преодолевать трудности (реальные или мнимые). Всякая новая, необычная, со­ревновательная, оценочная ситуация вызывает тревожность, ко­торая, как правило, оказывает деструктивное влияние на поведение и достижения.

В качестве причин тревожности выступают следующие:

- психодинамические свойства - чаще тревожность обнару­живают дети с меланхолическим или холерическим типом тем­перамента;

- может быть и прижизненным образованием, формировать­ся под влиянием типа семейного воспитания, характера взаимо­отношений со сверстниками и взрослыми, другими словами, не­благоприятная психологическая атмосфера стимулирует появле­ние неуверенности в себе и тревожности;

- собственный опыт неудач, даже успех ребенок может расцени­вать не как результат собственных действий, а как везение;

- может возникать у детей с хорошей результативностью, вы­соким положением в группе сверстников, здесь тревога обуслов­ливается чрезмерными притязаниями дошкольника и одновремен­но боязнью оказаться не на высоте собственных требований.

Однозначного ответа на вопрос: «Что является причиной тревожности?», но большинство специалистов считают, что тревожность развивается в результате нарушения детско-родительских отношений, когда ребенок находится в ситуации внутреннего конфликта, вызванного:

- неадекватными требованиями родителей к возможностям своего ребенка

- повышенной тревожностью самих родителей

- непоследовательностью родителей при воспитании ребенка

- предъявлением ребенку противоречивых требований

- чрезмерной эмоциональностью одного или обоих родителей

- стремлением родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей

- авторитарным стилем воспитания в семье

- гиперсоциальностью родителей – стремлением все сделать правильно, во всем соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

Тревожные дети часто имеют заниженную самооценку, они болезненно воспринимают критику в свой адрес, склонны обвинять себя во всех неудачах, боятся браться за новое сложное задание. Обычно попав в игровую комнату, тревожный ребенок ждет конкретных указаний и инструкций от взрослого: что можно делать, чего нельзя. Многие дети молчат, плохо идут на контакт с другими и чувствуют себя неуверенно.

Обозначим некоторые общие пути преодоления тревожности.

♦ Прежде всего следует попытаться ликвидировать основные причины возникновения тревожности, т.е. повысить самооценку, вселить уверенность, обучить навыкам общения и взаимодействия с другими, обеспечить условия для высоких результатов деятель­ности.

♦ Важно обучать детей специальным навыкам саморегуляции, которые помогают справиться с тревожностью:

* полезно применять рациональную психотерапию, т.е. показать, что тревогу испытывают все люди, что она необходима и помогает справиться с поставленной задачей, поэтому пугаться этого состо­яния не следует;
* постараться настроить ребенка на определенное эмоциональ­ное состояние перед деятельностью, актуализировать для этого «приятные воспоминания»: «Помнишь, прошлый раз, как у тебя хорошо получилось!»;
* необходимо специально обучать детей контролированию своих жестов, голоса, научить улыбаться для снятия напряжения;
* медики и психологи рекомендуют учить детей специальному дыханию в ситуации тревоги: вдох вдвое длиннее, чем выход, за­держка дыхания;
* «мысленная тренировка» - научить ребенка мысленно в на­чале с помощью взрослого проигрывать ситуацию тревоги как после совершенного действия, так и до деятельности.

♦ Большое значение в работе с тревожными детьми имеет по­зиция взрослого, его умение подбодрить ребенка, вселить уверен­ность: вовремя брошенная ободряющая фраза, улыбка, сочувствие, поглаживание по голове, похлопывание по плечу - все это спо­собствует повышению жизненного тонуса, снятию напряжения.

♦ Известно, что для тревожных дошколъников невыносимо ожи­дание события, какого-то дела, такое ожидание буквально изводит их, поэтому по возможности таких детей нужно избавить от ожидания.

♦ Недопустимо усиливать тревожность ребенка страхом нака­зания; как само наказание, кроме наказания огорчением взрос­лого, так и предчувствие и боязнь его должны быть устранены.

Правила работы с тревожными детьми для родителей

* Избегать публичных порицаний и замечаний!
* Избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше).
* Обязательно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другими членами семьи (например, во время общего ужина).
* 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.
* Старайтесь делать как можно меньше замечаний ребенку.
* Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.
* Большое значение имеет оценка, она всегда должна быть положительной.
* Необходимо отказаться от таких слов, которые унижают достоинство ребенка («осел», «дурак», «свинья»), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.
* Нельзя угрожать ребенку такими наказаниями: («Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!» «Отдам тебя дядьке!»).
* Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.
* Родители должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая ребенка.