Кажаева Светлана Евгеньевна

АНО ДО «Планета детства «Лада» детский сад № 130 «Родничок» г.о Тольятти

воспитатель

**Детская тревожность и методы ее снижения у детей дошкольного возраста.**

Нестабильность нашей жизни, многочисленные социальные проблемы, издержки воспитания детей в семье и детском саду и целый ряд других факторов – вот, на мой взгляд, причины появления у детей повышенной тревожности. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка.

Проблема тревожности у детей среднего дошкольного возраста актуальна в настоящее время. Решение этой проблемы требует, как можно более раннего определения причин возникновения и особенностей проявления тревожности у детей с целью ее своевременной дальнейшей коррекции и профилактики.

Эмоциональное состояние ребенка является важным показателем его психологического здоровья. Эмоции, с одной стороны, являются индикатором состояния ребенка, с другой – самым существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение. В данном контексте особую значимость приобретает не сама по себе определенная ситуация, взятая в ее особых показателях, а именно, как каждый ребенок ее переживает.

Для каждого возрастного периода существуют определенные ситуации, внутренние переживания, различные варианты семейного неблагополучия, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей в независимости от наличия реальной угрозы. Тревожность могут вызвать все возможные виды нарушений в отношениях взрослых к ребенку: от гипо- до гиперопеки, от повышенных ожиданий и требований, которым ребенок не может соответствовать, до полного попустительства; а также нарушения взаимоотношений родителей между собой, родителей и прародителей, взрослых и других детей в семье. Это создает у ребенка чувство беззащитности, неуверенности, развивает и подкрепляет тревожность.

Понятие тревожность имеет разные трактовки. Но следует отметить, что смысл сводится к одному, что тревожность рассматривают, как: психологическое явление; индивидуальную психологическую особенность личности; склонность человека к переживанию тревоги; состояние повышенного беспокойства. Изучением детской тревожности занимались А.И.Захаров, Е.К.Лютова, Г.Б. Монина, А.М.Прихожан и др. Но, не смотря на большое количество исследований, проблема тревожности у детей остается актуальной.

Коррекция детской тревожности может осуществляться в дошкольном возрасте посредством: игротерапии, куклотерапии, индивидуально-групповых занятий, улучшения детско-родительских отношений и методом сказкотерапии. Психологом ДОУ была сформирована группа, в нее вошли дети, которые проявляли признаки неблагополучия в воспитательно-образовательном процессе. Совместно с ним был разработан план мероприятий для снижения тревожности у детей среднего дошкольного возраста. Было проведено родительское собрание на тему «Детская тревожность», главной целью которого являлось - обучить родителей эффективным навыкам коммуникации и способам выражения своей любви к ребёнку. Родителям были предложены компоненты эффективного общения с детьми, которые являются необходимыми: контакт глаз, так как ласковый взгляд снижает уровень тревожности и уменьшает страхи у ребёнка, укрепляет в нём чувство безопасности и уверенности в себе, физический контакт, пристальное внимание, дисциплина. Также были предложены рекомендации родителям, как проводить работу с тревожными детьми: повышение самооценки; обучение умению снимать мышечное на­пряжение; отработка навыка уверенного поведения в конкретных ситуациях.

Затем были проведены с детьми сказкотерапевтические занятия, состоящие из трех циклов: направленные на снижение тревожности через закрепление за ребенком роли режиссера, через решение проблемных ситуаций, через создание у детей внутренней позиции, способствующей принятию самостоятельных решений.

Так же была проведена игротерапия, направленная на снижение мышечного напряжения, повышение самооценки, установление контакта со сверстниками и взрослыми и развитие коммуникативных умений. Существует ряд игр на снижение тревожности. Эмоцио­нальное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в об­ласти лица и шеи. Кроме того, им свойственно зажатие мышц живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение мышечное и эмоци­ональное мы использовали в работе с детьми:

* Релаксационные игры и дыхательные упражнения («Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Дудочка»).
* Игры на расслабление различных мышц («Шалтай-болтай», «Сосулька», «Винт», «Насос и мяч»).
* Игры, способствующие расслаблению, снятию нервного напряжения («Водопад», «Танцующие руки», «Театр масок»).
* Игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками непосредственно паль­цами, ладошками.
* Игры, способствующие повышению самооценки и уверенности в себе («Недотроги», «Волшебный стул», «Зайки и слоны»).
* Игры с кук­лами. Сюжетами для ролевых игр мы в своей работе с детьми выбирали «трудные» случаи из жизни каждого ребенка.

Таким образом, используя методы сказкотерапии, игротерапии, а так же сотрудничество с родителями данных детей в коррекционной работе, нам удалось снизить уровень тревожности у детей данной группы.А так же наблюдались изменения в качественной характеристике. Дети стали проявлять меньше беспокойства в стрессовых ситуациях, например при ответе во время беседы или в процессе образовательной деятельности. Изменились и межличностные отношения с взрослыми и сверстниками. Дети стали меньше проявлять в играх робость и нерешительность, полученные навыки установления контактов с другими детьми позволили им занять более высокое статусное положение в группе сверстников. Родители также отметили улучшения в состоянии детей.

Список используемой литературы:

1. Астапов, В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. – М.: Пер СЭ, 2001. –160 с.
2. Захаров, А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха / А.И.Захаров. – СПб., 1995. –125 с.
3. Е.Лютова; Г.Монина. Шпаргалка для родителей / – издательство Речь, 2007. – 136 с.
4. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование, 1998. – № 2.