**Психологические особенности проявления тревожности у детей дошкольного возраста.**

 Опыт работы в дошкольных образовательных учреждениях показывает, что около 40% детей старшего дошкольного возраста имеют высокий уровень тревожности, в ситуациях, связанных с общением со сверстниками, взрослыми. По данным анализа консультационного приема педагогов и родителей 30 % обращений в психологическую службу образования связаны с повышенной тревожностью и отчужденностью детей в семье. Родители и воспитатели отмечают характерную для этих детей «мнительность», «чувствительность», «боязнь». Современная медицина утверждает, что 30-40 % хронических заболеваний имеет психогенную основу.   
Проблема. Тревожность, как фактор эмоциональной нестабильности, выступает дезадаптивным моментом, препятствующим развитию эмоционально-волевой, познавательной сферы и становлению эмоционально-личностных образований. Особенно опасным в этом отношении, является дошкольный возраст, сопровождаемый кризисом развития и сменой социальной ситуации. Поэтому проблема детской тревожности и в особенности ее коррекции на современном этапе является весьма актуальной Проблеме тревожности детей посвятили труды многие исследователи психологи, среди которых: Л.М. Веккер, В.Р.Кисловская, А.М.Прихожан, Ю.Л.Ханин, И.А.Мусина, В.М.Астапов, Е.В.Новикова, Т.А.Нежнова, Д. И. Божович, А.И.Захаров,  А.С.Спиваковская, В.С. Мухина.   
 Тревога – это психическое состояние, которое вызывается возможными или вероятными неприятностями, неожиданностью, изменениями в привычной обстановке, деятельности, задержкой приятного, желательного и выражается в специфических переживаниях (опасения, волнения, нарушения покоя и др.) и реакциях.    
Среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте, по мнению Е. Савиной – это неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью. Так отвержение, неприятие матерью ребенка вызывает у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите. В этом случае возникает страх: ребенок ощущает условность материальной любви («Если я сделаю плохо, меня не будут любить»).

Воспитателю также необходимо знать ситуации, которые могут вызвать детскую тревожность, прежде всего ситуацию непринятия со стороны сверстников; ребенок считает: в том, что его не любят, есть его вина, он плохой («любят хороших») заслужить любовь, ребенок будет стремиться с помощью положительных результатов, успехов в деятельности. В целом тревожность является проявлением неблагополучия личности. В ряде случаев она буквально взращивается в тревожно – мнительной психологической атмосфере семьи, в которой родители сами склонны к постоянным опасениям и беспокойству. Ребенок заражается их настроениями и перенимает нездоровую форму реагирования на внешний мир. В этом случае старый призыв к воспитателю воспитать, прежде всего, себя звучит чрезвычайно уместно. Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок напоминал настороженного и пугливого зверька, взгляните честно на самих себя: не у вас ли он перенял такую манеру   
Однако такая неприятная индивидуальная особенность проявляется порой и у детей, чьи родители не подвержены мнительности и настроены в целом оптимистично. Такие родители, как правило, хорошо знают чего они хотят добиться от своих детей. Особое внимание они уделяют дисциплине и познавательным достижениям ребенка. Поэтому перед ним постоянно ставится разнообразные задачи, которые они должны решать, чтобы оправдать высокие ожидания родителей. Справится со всеми задачами ребенку не всегда по силам, а это и вызывает недовольство старших. В результате ребенок оказывается в ситуации постоянного напряженного ожидания: сумел ли он угодить родителям или допустил какое то упущение, за которое последует неодобрение и порицании. Ситуация может усугубляться непоследовательностью родительских требований. Если ребенок не знает наверняка, как будет оценен тот или иной его шаг, но в принципе предвидит возможное недовольство, то все его существование окрашивается напряженной настороженностью и тревогой.  
   
Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления и запрете.  
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. У детей раннего возраста тревожность порождается разлукой с матерью. В возрасте 6-7 лет главную роль играет адаптация к школе, в младшем подростковом – общении со взрослыми (родителями и учителями), в ранней юности – отношение к будущему и проблемы, связанные с отношениями полов.  
Итак, 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. У детей раннего возраста тревожность порождается разлукой с матерью. В возрасте 6-7 лет главную роль играет адаптация к школе, в младшем подростковом – общении со взрослыми (родителями и учителями), в ранней юности – отношение к будущему и проблемы, связанные с отношениями полов.

Тревожность, как известно, бывает ситуативной, но может стать и личностной особенностью.   
На проявление тревожности у детей влияет уровень самооценки ребенка. Ребенок с заниженной самооценкой чаще всего обладает высокой тревожностью, неуверенностью, с акустическими либо агрессивными тенденциями поведения. В последнем случае, агрессия является компенсацией на критику, упреки, которые занижают самооценку ребенка. Причем, если ребенок компенсаторно агрессивен, то это не «выравнивает» его самооценку, но лишь приводит к тому, что окружающие оценивают ребенка как самолюбивого, самодовольного, самоуверенного. Тогда, конечно, трудно убедить родителей в том, что у их ребенка не завышенная, а заниженная  самооценка и критиковать и унижать его нельзя.  
Устойчивая тревожность и постоянные интенсивные страхи детей относятся к числу наиболее частых поводов обращения родителей к школьному психологу или психоло­гу детского сада. При этом в последние годы по сравнению с предшествующим периодом количество таких обращений в нашей стране существенно увеличилось. О возрастании тре­вожности и страхов у детей свидетельствуют и специальные экспериментальные исследования. Напомним, что по данным многолетних исследований, проводимых как в нашей стране, так и за рубежом, количество тревожных лю­дей — вне зависимости от половозрастных, региональных и других характеристик — обычно бывает близко к 15%. Дру­гими словами, если в 80-е гг. количество тревожных детей среди дошкольников было близко к возрастной нор­ме, то сейчас оно почти в пять раз больше.  
Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы, занимаются онанизмом). Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивают.  
Распознать тревожных детей помогает рисование. Их рисунки отличаются обилием штриховки, сильным нажимом, а также маленькими размерами изображений. Нередко такие дети «застревают» на деталях, особенно мелких.  
У тревожных детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шуметь, предпочитает не обращать на себя внимание окружающих.

Психическое здоровье – фундамент духовного развития ребёнка. В последнее время отмечается рост пограничных нервно-психических расстройств у детей и подростков. Доказано, что между душевным равновесием и физическим здоровьем существует тесная взаимосвязь, а положительное состояние относится к числу важнейших условий развития личности. Современные условия общества, нестабильность в семейных взаимоотношениях и ранняя интеллектуализация способствуют проявлению нарушений в эмоциональном развитии дошкольника, которые обостряют чувствительность ребенка, повышают уровень тревожности, ведут к невротизации.

Тревожные дети нуждаются в особом подходе и психологической помощи. Чаще всего отмечается несамостоятельность и пассивность (зависимость), медлительность и тики. Тревожные дети чаще, чем другие, испытывают беспокойство, плохо концентрируют внимание на заданиях, напряжены (имеют мышечные зажимы в области лица, шеи, плечевого пояса); раздражительны, плохо спят и т.д. Поэтому важно, чтобы взрослые, и педагоги, и родители осознали проблемы тревожных детей, вовремя распознали проявления тревожности и помогли детям стать увереннее в себе, научили управлять собой в различных ситуациях.

  Литература

Божович, Д. И. Личность и ее формирование в детском воз­расте / Д. И. Божович — М., 2015.-215с.

Захаров, А.И.  Как предупредить отклонения в поведении детей/ А.И. Захаров. - М., 2018.-284с.

Захаров, А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия/ А.И. Захаров. - М., 2011.-206с.

Зеньковский, В. В. Психология детства/ В. В.Зеньковский. — Екатеринбург, 2010.-113с.

Кравцова, Е.Е. Как помочь детям преодолеть трудности в поведении/ Е.Е. Кравцова.- Минск, 2019.- 43с.

Интернет - ресурсы

 http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-10642/

 http://www.vseodetkax.ru/publ/7-1-0-76

 http://www.psychol-ok.ru/lib/intpsy/intpsy2009/intpsy090509.html

 http://www.psyint.ru/library.php?part=article&p=12