**ТРИВОЖНІСТЬ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Тривожність у дітей, будучи індивідуальноюпсихологічної особливістю, виражається в схильності до хвилювання в різноманітних ситуаціях. У дітей необхідно диференціювати тривогу від тривожності. Сама по собі тривожність майже завжди проявляється без істотних на те причин і не залежить від певної ситуації. Тривожний стан притаманне дитячої особистості в будь-якому виді діяльності.

Тривогу відносять до епізодичного проявухвилювання і занепокоєння, а тривожність виступає стійким станом. Наприклад, буває, що дитина хвилюється, відповідаючи у дошки або перед виступом на святі, проте це занепокоєння виражається не завжди, а іноді в подібних ситуаціях він залишається спокійним. Це є проявом тривоги. Якщо стан занепокоєння повторюється постійно в різних ситуаціях (під час відповіді біля дошки, спілкуванні з незнайомцями), то це вказує про присутність тривожності.

Коли малюк боїться чогось визначеного, то говорять про прояв

. наприклад,

 Страх темряви.

***Причини тривожності у дітей***

Тривожність у дітей викликається наступними причинами:порушення в стосунках між малюками і дорослими;

неправильне виховання малюків (батьки часто хочуть і вимагають від чада того, що йому не під силу: гарних оцінок, ідеального поведінки, прояви лідерства серед дітей, перемоги на змаганнях).

Завищені вимоги батьків до синачасто пов'язані з особистим незадоволеністю, а також бажанням втілити в своє чадо власні мрії. Іноді завищені вимоги бувають пов'язані і з іншими причинами, наприклад, один з батьків є по життю лідер і домігся матеріального благополуччя або високого становища, і не бажає в своїй дитині бачити «лузера», пред'являючи до нього завищені вимоги.

Нерідко, самі батьки мають підвищенутривожність і своєю поведінкою налаштовують малюка на тривожність. Найчастіше батьки, намагаючись вберегти своє чадо від уявних або всіх реальних загроз, формують у нього почуття беззахисності і неповноцінності. Все це не впливає на нормальний розвиток малюка і заважає повністю розкритися, викликаючи тривогу і страх навіть в простому спілкуванні з дорослими і однолітками.

**Тривожність у дітей дошкільного віку**

Здавалося б, навіщо малюкам тривожитися? У них є друзі в саду і на подвір'ї, а також люблячі батьки.

Дитяча тривожність - це сигнал, що в життімалюка щось йде не так і як би себе дорослі не втішали і не виправдовували даний стан без уваги залишати не можна. Причому зовсім неважливо відноситься це до дочки або сина, оскільки в дошкільному віці тривожність здатна виникнути незалежно від статі малюка.

Американський психолог К. Ізард дає таке пояснення термінам «страх» і «тривога»: тривога є комбінацією деяких емоцій, а однією з емоцій виступає страх.здатний розвиватися у в будь-якому віковому інтервалі: так у малюків від 1-го року до 3-х років часто є нічні страхи, найбільш часто виявляються на 2-му році життя страхи несподіваних звуків, а також страх самотності і страх болю, пов'язаний зі страхом медичних працівників.

Від 3-х до 5-ти років у малюків відзначають масово страхи темряви, самотності, замкнутого простору. Страх смерті стає основним, звичайно, переживанням в 5-7 років.

Як зняти тривожність у дитини? Це питання цікавить багатьох стурбованих батьків.

**Зняття тривожності у дітей - поради психолога:**

необхідно завести домашню тварину: хом'ячка, кошеня, цуценя і довірити його дитині, проте слід допомагати малюкові в догляді за вихованцем. Спільний догляд за твариною допоможе створити довірчі і партнерські відносини між малюком і батьками, що сприятиме зниженню рівня тривожності;корисними будуть релаксаційні вправи на дихання для зняття тривожності; якщо все ж тривожність стійка і зберігаєтьсябез видимих ​​причин, то слід для зняття даного стану звернутися за допомогою до дитячого психолога, оскільки навіть незначна дитяча тривога надалі може бути причиною серйозних психічних захворювань.

**Тривожність дітей молодшого шкільного віку**

Вік від 7 до 11 років наповнений страх невиправдати очікування бути хорошим дитиною і залишитися без поваги, розуміння дорослих. Кожному малюку притаманні певні страхи, але якщо їх відзначається дуже багато, то говорять про прояви тривожності.

На даний момент немає єдиної точки зорущодо причин викликають розвиток тривожності, але більшість вчених відносить до однієї з причин порушення дитячо-батьківських відносин. Інші дослідники даної проблеми відносять виникнення тривожності до наявності у дитини внутрішнього конфлікту, який викликається:

суперечливими вимогами, що пред'являютьсядорослими, наприклад, батьки з-за поганого самопочуття не пускають чадо в школу, а викладач вичитує за пропуск і ставить «двійку» в журнал в присутності інших однолітків;

неадекватними вимогами, найчастіше завищеними,наприклад, дорослі постійно твердять синові, що він повинен приносити «п'ятірки» і бути відмінником і не можуть змиритися з тим, що він найкращим учнем класу не є;

негативними вимогами, які принижують дитячуособистість і ставлять її в залежне становище, наприклад, вчитель говорить: «Якщо розкажеш, хто погано вів з дітей під час моєї відсутності, то я не скажу мамі, що ти побився».

Психологи вважають, що в дошкільному, а також молодшому шкільному віці найбільш тривожні хлопчики, а дівчатка стають тривожними після 12 років.

При цьому дівчатка переживають більше через взаємини з іншими людьми, а хлопчиків турбують більшою мірою покарання і насильство.

Дівчатка, зробивши «непорядний» вчинок,переживають, що педагог або мама погано подумають про них, а подружки перестануть грати з ними. У такій же ситуації хлопчики, найімовірніше, будуть побоюватися, що їх дорослі покарають або поб'ють.

Тривожність дітей молодшого шкільного віку проявляється зазвичай через 6 тижнів після початку навчального року, тому школярам необхідний 7-10-денний відпочинок.

Тривожність дітей молодшого шкільного вікузалежить значною мірою від рівня тривожності дорослих. Висока тривожність батьків або педагога передається дитині. У сім'ях, де панують доброзичливі стосунки, діти менш тривожні, ніж в тих сім'ях, де часто виникають конфлікти.

Психологи виявили цікавий факт, що після розлучення батьків рівень тривожності у дитини не знижується, а зростає.

Психологи виявили, що дитяча тривожністьзростає, якщо дорослі не задоволені матеріальним становищем, своєю роботою, житловими умовами. Не виключають, що в наш час саме з цієї причини число тривожних дитячих особистостей зростає.

Батьківське виховання, а саме авторитарний стиль в сім'ї також не сприяє внутрішньому спокою дитини.

Психологи вважають, що навчальна тривожністьформується вже в дошкільному віці. Найчастіше цьому сприяють авторитарний стиль роботи вихователя, завищені вимоги, постійні порівняння з іншими малюками.

Нерідко в присутності майбутнього школяра вдеяких сім'ях протягом усього року ведуться розмови про вибір «перспективного» вчителя і «гідної» школи. Найчастіше така заклопотаність батьків передається і нащадкам.

Крім цього, дорослі наймають малюкові вчителів, які годинами виконують з ними завдання. Як на таке реагує малюк?

Ще не готовий і незміцнілий до інтенсивного навчання організм дитини не витримує і починає хворіти, а бажання вчитися пропадає і стрімко зростає тривожність з приводу майбутнього навчання.

Дитяча тривожність може бути пов'язана з психічними розладами, а також з неврозом. У цих випадках без допомоги медичних фахівців не обійтися.

**Діагностика тривожності у дітей**

Тривожних дітей виділяє надмірне занепокоєння,найчастіше вони побоюються не події, а самого передчуття події. Малюкам властиво відчуття безпорадності, вони побоюються грати в нові ігри, приступати до незнайомих видам діяльності.

У неспокійних малюків високі вимоги, вони дуже самокритичні. рівень

їх низький, вони думають, що є у всьому гірше інших, що вони нерозумні, некрасиві, незграбні. Зняти тривожність у таких малюків допоможуть схвалення, заохочення дорослими у всіх справах.

Тривожним малюкам характерні також і соматичніпроблеми: запаморочення, болі в животі, спазми в горлі, утруднене поверхневе дихання, головні болі. Під час виникнення тривоги діти часто відчувають клубок у горлі, сухість у роті, слабкість в ногах і прискорене серцебиття.

Виявити тривожну особистість може досвідченийвихователь, психолог, вчитель, поспостерігавши за дитиною в різні дні тижня, а також під час вільної діяльності і навчання, в спілкуванні з іншими однолітками.

**Портрет тривожного дитини включає такі ознаки в поведінці:**

напружене вдивляння в усі, що знаходиться навколо;

боязке, беззвучно поведінку, незручне сидіння на краєчку найближчого стільця.

Працювати психолога з тривожними особистостями складніше, ніж з іншими категоріями «проблемних» дітей, оскільки дана категорія тримає свої проблеми при собі.

Щоб зрозуміти дитину, а також дізнатися, чогоконкретно він боїться, необхідно батькам, вихователям, учителям заповнити бланк опитувальника. Ситуацію з тривожним дитячим особистостям прояснять відповіді дорослих, а спостереження за поведінкою малюка спростують або підтвердять припущення.

**Виділяють наступні критерії для визначення підвищеної тривожності:**

м'язову напругу;

постійне занепокоєння;

порушення сну;

неможливість і складність концентрації на чому-небудь;

дратівливість.

Малюка відносять до тривожного, якщо є постійно один з перерахованих ознак.

Найчастіше малюки, які страждають страхом розставання, і справді хворіють, якщо постійно думають про тривожних моментах.

Якщо протягом чотирьох тижнів виявлялися три риси, то припускають, що у крихти дійсно є цей вид тривожності і страху.

**Профілактика і корекція тривожності у дітей**

Більшість батьків самі не помічають, щотривожні діти стали такими внаслідок їх власного неправильної поведінки. Дізнавшись про появу страхів, батьки або вмовляють малюка, щоб він заспокоївся, або висміюють його проблему. Таке невірне поведінку тільки посприяє посиленню страхів і тривожності, а все окрики, зауваження, окрики викличуть в малюка не тільки тривогу, а й агресію. З цієї причини необхідно на адресу малюка зменшити кількість зауважень і тільки спокійно з ним розмовляти. Не можна погрожувати, слід навчитися домовлятися перед тим, як висловити своє невдоволення і обдумувати кожне слово призначене синові.

Якщо дорослий мріє про те, щоб чадо вирословрівноваженим і здоровою людиною, то в родині, перш за все, повинен бути тільки сприятливий психологічний клімат, який сприяє гармонійному розвитку особистості. При цьому якщо малюк буде дорослим довіряти і розповідати про свої переживання, то рівень тривожності знизиться автоматично.

Профілактика тривожності у дітей включаєобговорення всіх проблем малюка, спілкування з ним, здійснення всіх спільних свят, прогулянок, відпочинку на природі. Зблизить дорослих і малят тільки невимушена обстановка, яка дозволить відчути себе вільним.

Робота з тривожним дитиною пов'язана з труднощами певного плану і, як правило, займає тривалий час.

Психологи рекомендують роботу з тривожними дітьми здійснювати в трьох напрямках:

навчання дитини собою керувати в хвилюючих його ситуаціях;

зняття м'язової напруги.

Підвищення самооцінки включає проведеннящоденної цілеспрямованої роботи. До дитини необхідно звертатися по імені, навіть за незначні успіхи хвалити, відзначати їх у присутності інших однолітків. Похвала повинна бути щирою і дитина повинна знати, за що саме його похвалили.

Навчання керувати своєю поведінкою включаєспільне обговорення проблеми. У дитячому садку зробити це можна сидячи в колі, поговоривши з дітьми про переживання і почуття в хвилюючих ситуаціях. А в школі на прикладах літературних творів необхідно показати дітям, що сміливою людиною вважають не того, хто нічого не боїться, а того, хто вміє долати свій страх. Доцільно, щоб всі діти сказали вголос про те, чого вони бояться. Слід запропонувати дітям намалювати свої страхи, а потім розповісти про них. Такого роду бесіди допомагають усвідомити, що у більшості однолітків також існують проблеми, схожі з тими, які характерні не тільки для них.

Методи корекції тривожності у дітей включають відмова від порівнянь з іншими дітьми, наприклад, успіхами в навчанні, спортивними досягненнями. Кращим варіантом буде порівнювання досягнень дитини з його особистими результатами досягнутими, наприклад, тиждень тому.

Якщо тривожність у дитини виникає привиконанні навчальних завдань, то не рекомендується проводити роботи на швидкість. Таких дітей необхідно опитувати в середині уроку, не можна квапити або підганяти.

Спілкуватися з тривожним дитиною слід попередньо, встановивши з ним контакт очима або ж нахилившись до нього, або піднявши дитини до рівня очей дорослої.

Корекція тривожності у дітей включає спільноз дорослим твір історій і казок. Навіть якщо дитина приписує тривогу не собі, а своєму герою, це може дозволити зняти внутрішнє переживання і заспокоїти малюка.

У повсякденній роботі з тривожним дитиною корисно застосовувати рольові ігри. За сюжет можна використовувати знайомі ситуації «боюся вчителя», «боюся вихователя».

Зняття м'язового напруги можна здійснити, використовуючи гри, в основі яких лежить обмін дотиками. Корисними будуть вправи на релаксацію, заняття йогою, техніка глибокого дихання, масаж.

Зняти зайву тривожність у дитини можливо,влаштувавши йому імпровізоване шоу або маскарад. Для цього підійде стара доросла одяг і виготовлені маски. Участь в імпровізованому поданні тривожним дітям допоможе розслабитися.