

МБДОУ ДС «Золотой ключик» г.Певек

Консультация для педагогов ДОУ

Тема: «Преодоление тревожности у дошкольников»

Педагог-психолог:
Овсянникова М.Ю.

2021год.

По определению Р. С. Немова, «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях»

По определению С. С. Степанова «тревожность - переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи».

Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают как состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ТРЕВОЖНОСТИ.

Выделяют два основных вида тревожности:

Первый – это так называемая ситуативная тревожность, т. е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может/возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания.

Другой вид – так называемая личностная тревожность.

Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. *Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма. У детей дошкольного возраста доминирует ситуативная тревожность.*

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ.

Среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте, по мнению

Е. Савиной – является 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»). Неудовлетворение потребности ребенка в любви будут побуждать его добиваться ее удовлетворении любыми способами.

Детская тревожность может быть следствием и симбиотических отношений ребенка с матерью, когда мать ощущает себя единым целым с ребенком, пытается оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Она «привязывает» к себе, предохраняя от воображаемых, несуществующих опасностей. В результате ребенок испытывает беспокойство, когда остается без матери, легко теряется, волнуется и боится. Вместо активности и самостоятельности развиваются пассивность и зависимость.

В тех случаях, когда воспитание основывается на завышенных требованиях, с которыми ребенок не в силах справиться или справляется с трудом, тревожность может вызываться боязнью не справиться, сделать не так, как нужно, нередко родители культивируют «правильность» поведения: отношение к ребенку может включать в себя жесткий контроль, строгую систему норм и правил, отступление от которых влечет за собой порицание и наказание. В этих случаях тревожность ребенка может порождаться страхом отступления от норм и правил, устанавливаемых взрослыми («Если я буду делать не так, как сказала мама, она не будет меня любить», «Если поступаю не так, как надо, меня накажут»).

Тревожность ребенка может вызываться и особенностями взаимодействия воспитателя с ребенком, превалированием авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и оценок. *И в первом и во втором случаях ребенок находится в постоянном напряжении из-за страха не выполнить требования взрослых, не «угодить» им, приступить жесткие рамки.*

Говоря о жестких рамках, мы имеем в виду ограничения, установленные педагогом. К ним относятся:

- ограничения спонтанной активности в играх (в частности, в подвижных) в деятельности, на прогулках и т. д.;
- ограничение детской непосредственности на занятиях, например, отрывание детей («Марина Ивановна, а у меня ... Тихо! Я все вижу! Сама ко всем подойду!»);
- пресечение детской инициативы («положи сейчас же, я не говорила брать листочки в руки!», «Немедленно замолчи, я говорю!»).

К ограничениям можно также отнести и прерывание эмоциональных проявлений детей. Так, если в процессе деятельности у ребенка возникают эмоции, их необходимо выплеснуть, чему может препятствовать авторитарный педагог («это кому там смешно, Иванов?! Это я буду смеяться, когда на твои рисунки посмотрю», «А ты чего рыдаешь? Замучила всех своими слезами!»).

Жесткие рамки, устанавливаемые авторитарным педагогом, нередко подразумевают и высокий темп занятия, что держит ребенка в

постоянном напряжении в течение длительного времени и порождает страх не успеть или сделать неправильно.

Дисциплинарные меры, применяемых таким педагогом, чаще всего сводятся к порицаниям, окрикам, отрицательным оценкам, наказаниям.

Непоследовательный воспитатель вызывает тревожность ребенка тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Постоянная изменчивость требований воспитателя, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, невозможность решить, как ему следует поступить в том, или ином случае.

Воспитателю также необходимо знать ситуации, которые могут вызвать детскую тревожность:

- прежде всего ситуацию неприятия 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. Если это стремление не оправдывается, то тревожность ребенка увеличивается.

– ситуация соперничества, конкуренции, особенно сильную тревожность она будет вызывать у детей, воспитание которых проходит в условиях гиперсоциализации. В этом случае дети, попадая в ситуацию соперничества, будут стремиться быть первым, любой ценой достигнуть самых высоких результатов.

- ситуация повешенной ответственности. Когда тревожный ребенок попадает в нее, его тревога обусловлена страхом не оправдать надежду, ожиданий взрослого и быть им отвергнутым.

В подобных ситуациях тревожные дети отличаются, как правило, неадекватной реакцией. В случае их предвидения, ожидания или частых повторов одной и той же ситуации, вызывающих тревогу, у ребенка вырабатывается стереотип поведения, некий шаблон, позволяющий избежать тревоги или максимально ее снизить. К таким шаблонам можно отнести систематический страх от участия в тех видах деятельности, которые вызывают беспокойство, а так же молчание ребенка вместо ответов на вопросы незнакомых взрослых или тех, к кому ребенок относится негативно. В целом тревожность является проявлением неблагополучия личности.

В ряде случаев она буквально возвращается 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 ставятся разнообразные задачи, которые они должны решать, чтобы оправдать высокие ожидания родителей. Справиться 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 порицание. 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.

Также к возникновению и развитию тревожности и страха способны интенсивно воздействовать на развивающееся воображения детей сказочного образца. В 2 года это Волк – зубами щелк, способный причинить боль, загрызть, съесть, как красную шапочку. На рубеже 2-3 лет дети боятся Бармалея. В 3 года у мальчиков и в 4 года у девочек «монополия на страх» принадлежит образам Бабы Яги и Кащея Бессмертного. Все эти персонажи могут как раз познакомить детей с отрицательными, негативными сторонами взаимоотношений людей, с жестокостью и коварством, бездушием и жадностью, как и опасностью вообще. Вместе с тем жизнеутверждающий настрой сказок, в которых добро одерживает победу над злом, жизнь над смертью, дает возможность показать ребенку, как можно преодолеть возникающие трудности и опасности.

Преодоление тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Одной из актуальных задач в системе дошкольного образования на современном этапе является совершенствование психолого-педагогической помощи детям.

Например, педагог может включить тренинговые упражнения, для детей 5 – 7 лет, испытывающих тревожность в форме устойчивых страхов иррационального характера.

Мы отличаем тревогу от тревожности. Если тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность – это устойчивое состояние. Тревожность не связана с какой – либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности.

Считается, что у старших дошкольников и младших школьников тревожность еще не является устойчивой чертой характера и при проведении соответствующей психолого-педагогической коррекции относительно обратима.

Коррекционную работу с тревожными детьми можно осуществлять в трех направлениях:

1. Повышение самооценки ребенка.

2. Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.
3. Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Задачи реализуемые педагогом:

1. Снять эмоциональное напряжение.
2. Развивать способность детей определять эмоциональное состояние по схематическим изображениям.
3. Учить детей понимать свои чувства, чувства других людей и рассказывать о них.
4. Развивать коммуникативные способности детей, эмпатию.
5. Помочь в преодолении негативных переживаний и снятию страхов.
6. Осуществить поведения детей с помощью ролевых игр.

Проявление тревожности у детей дошкольного возраста

Тревожные дети – это обычно очень 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 иногда считают скромными или застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

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. В возрасте 6-7 лет главную роль играет адаптация к школе.

У *тревожного ребенка* могут развиваться невротические черты. 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. Он не справляется с задачей в игре, с делом. 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 и неуверенность, отсутствие твердой опоры. Также реакция психологической

защиты выражается в отказе от общения и избегание лиц, от которых исходит «угроза». Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен.

Возможен также вариант, когда ребенок находит психологическую защиту, уходя в *мир фантазий*. В фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находят удовлетворение его невоплощенные потребности.

Фантазии - одно из замечательных качеств, присущих детям.

Для нормальных (конструктивных) фантазий характерна их постоянная связь с реальностью. У тревожных детей происходит отрыв от реальности.

Тревожность как определенный эмоциональный настрой с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам развивается ближе к 7 годам при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего возраста страхов.

Замечено, что **уровень тревожности у мальчиков и девочек различны**. В дошкольном и младшем школьном возрасте *мальчики более тревожны*, чем девочки. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. И чем старше дети, тем заметнее эта разница. *Девочки* чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К людям, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родные, учителя. *Девочки* боятся так называемых «*опасных людей*» - пьяниц, хулиганов и т.д. *Мальчики* же боятся *физических травм, несчастных случаев*, а также *наказаний*, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы и т.д.

У детей *старшего дошкольного и младшего школьного возраста* тревожность еще не является устойчивой чертой личности и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации.

Критерии определения тревожности у ребенка:

- Постоянное беспокойство
- Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо
- Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи)
- Раздражительность
- Нарушение сна

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

Признаки тревожности:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения задания очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.

7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему сняться страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдерживать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Рекомендации по преодолению тревожности у детей дошкольного возраста

Большие возможности по коррекции эмоционального состояния, личностных качеств представляют **игры** дошкольников.

Игровая деятельность представляет особые возможности для изучения и перестройки эмоциональной сферы детей с трудностями в развитии. Прежде всего, игра является деятельностью привлекательной и близкой дошкольникам, поскольку исходит из их непосредственных интересов и потребностей.

Известный специалист в области психокоррекции дошкольников **А. С. Спиваковская**, отмечая специфичность использования игры в коррекционных занятиях, обращает внимание на ее полифункциональность. При помощи игры можно решать самые **разные задачи**: одна и та же игра для одного ребенка может быть средством повышения самооценки, для другого – оказывать растормаживающий, тонизирующий эффект, а для третьего стать шкалой коллективных отношений.

М. И. Буянов утверждает, что воспитание ребенка должно строиться с учетом ряда важных *требований*:

Во-первых, взрослые должны быть эмоциональны в присутствии ребенка, ясно, четко, однозначно выражать свое отношение ко всему, что может явиться объектом его восприятия. Это необходимо для формирования его собственной системы оценок окружающего необходимой каждому человеку.

Во-вторых, взрослые должны быть максимально ласковы с ребенком, так как это оказывает стимулирующее воздействие на его психическое развитие, а также способствует формированию уверенности в себе, переживания защищенности.

В-третьих, требования взрослых к ребенку должны быть постоянными и строиться с учетом реальных его возможностей – это необходимо для формирования воли и других важных качеств для развития способности действовать исходя из сложившихся устойчивых оценок, а не узко ситуационно; в-четвертых следует давать ребенку возможность накапливать

опыт оценки ответственных действий; даже если он действует неверно по мере возможности следует дать ему завершить задуманное и помочь оценить действия и его результат в целом, а не одергивать по ходу дела, так как в том случае он не накапливает достаточного опыта самооценки и к тому же оказывается склонным к импульсивным мотивированным поступкам.

Правила работы с тревожными детьми, для педагогов

- Избегать публичных порицаний и замечаний!
- Избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше).
- Обязательно отмечать успехи индивидуально и перед группой.
- 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.
- Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.
- Стараться делать как можно меньше замечаний ребенку.
- Использовать наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижать ребенка, наказывая его.
- Эмоциональная поддержка (Ничего страшного.... Бывает люди ошибаются, боятся... Ну ничего, в следующий раз получится...) – уменьшение состояния страха, тревожности, напряженности.
- Стимулирующая помощь – авансирование (У тебя получится, я знаю, я уверена, я в тебя верю....)
- Персональная исключительность (Только у тебя и может получиться... А мне очень нравится то, как ты это сделал, нарисовал и т. Д.).
- Усиление мотивации (Сделай это для меня, мне будет очень приятно... Нам это так нужно для....)
- Высокая оценка детали (Вот эта часть у тебя замечательно получилась...).
- Не торопить! Давать время сообразить.
- Когда торопится, останавливать, успокаивать.
- При необходимости повторить и уточнить инструкцию.
- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Чаще используйте телесный контакт.
- Упражнения на релаксацию.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

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 единомышленны и последовательны, поощряя и наказывая ребенка.

Для сведения: тревожность и ее причины!

В настоящее время существуют различные подходы к классификации эмоций. По классификации, предложенной К. Изардом, выделяются эмоции **фундаментальные** и **производные**.

К фундаментальным относят:

- интерес-волнение
- радость
- удивление
- горе-страдание
- гнев
- отвращение
- презрение
- страх
- стыд
- вину

Из соединения фундаментальных эмоций возникает такое комплексное эмоциональное состояние, как **тревожность**, которая может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес-возбуждение.