**Тревожный ребенок. Как помочь дошкольнику управлять своим поведением**

Тревожность – это беспричинный, немотивированный страх.

Вся жизнь ребенка раннего и дошкольного возраста подчинена его чувствам. Управлять своими переживаниями он еще не может. Поэтому дети, гораздо больше подвержены переменам настроения, чем взрослые. Их легко развеселить, но еще легче огорчить или обидеть, так как они почти совсем не знают себя и не умеют владеть собой. Вот почему они способны пережить целую гамму чувств и волнений за необычайно короткий промежуток времени.

Развитие эмоций, чувств ребенка связано с определенными социальными ситуациями. Нарушение привычной ситуации (изменение режима, уклада жизни ребенка) может привести к появлению аффективных реакций, а также страха. Следует постоянно обращать особое внимание на состояние детей, их настроение. Можно спросить, например, было ли у них что-нибудь веселое, смешное, кто сегодня чему-то обрадовался, кого что-нибудь огорчило, а кто плакал и почему. Когда подобные беседы станут привычными, дети сами будут откладывать в памяти разные эпизоды и охотно рассказывать о них. И, следовательно, тревожность детей будет низкая

Но, состояние тревоги не всегда можно расценивать как негативное состояние. Среди эмоций, включенных в состояние тревоги, ключевой является страх, хотя в «тревожном» переживании могут присутствовать и печаль, и стыд, и вина и пр. Исследования показывают, что первые проявления страха наблюдаются у детей уже в младенческом возрасте.

Исследователи Е. К. Лютова, Г. А. Широкова, отечественный педагог Я. Л. Коломенский в своих работах описывают портрет тревожного ребенка. По их мнению, он выделяется из общего контингента детей, посещающих группу детского сада. Такому ребенку свойственны настороженность, робость, некое ожидание опасности, он с недоверием осматривает окружающие его предметы и помещение. Так же тревожному ребенку присуще чрезмерное беспокойство даже в тех ситуациях, которые не представляют для ребенка видимой угрозы. Все перечисленные качества, которые приобретает ребенок дошкольного возраста, испытывая длительное состояние тревоги, со временем перетекают в мнительность, а эта черта порождает недоверие к сверстникам и взрослым, беспочвенно опасается возможных насмешек, обид. Ввиду этих причин, ребенок старается избегать совместных игр.

В чем же причина возникновения тревожности у ребенка?

До настоящего времени еще не выработано единой точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считают, что одна из основных причин возникновения тревожности кроется в нарушении детско-родительских отношений:

1. Противоречивые требования, предъявляемые взрослыми.

2. Неадекватные требования (чаще всего завышенные). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он неприметно должен быть лучшим, отличником. Такие родители не хотят смириться с тем, что их ребенок получает не только «Хорошо» или «5», и требуют с ребенка не возможного для него.

3. Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, если ребенку говорят: «Если ты расскажешь мне, как вел себя старший брат в мое отсутствие, я не скажу папе, что ты меня не слушался» и т.п.

4. Одной из причин тревожности у ребенка является недостаток тепла, ласки со стороны взрослых. Причем этот недостаток могут испытывать даже дети из внешне благополучных семей. Поэтому, любой шаг на встречу ребенку, похвала, ласка помогают ему, создают чувство комфорта и защиты.

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 — и мышечное, и эмоциональное — можно научить их выполнять релаксационные упражнения. Кроме релаксационных игр, необходимо также использовать игры, в основе которых лежит телесный контакт с ребенком. Очень полезны игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками). Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения.

Все мы знаем, что главным, ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является игра, и именно с помощью правильно организованной и подобранной игре можно преодолеть различные эмоциональные трудности ребенка. Поэтому, для коррекции тревожного состояния у ребенка можно и нужно использовать игровую терапию, например:

1. Игры-драматизации, посвященные разыгрыванию жизненных проблем, ситуаций, произошедших с ребенком.

2. Элементы дидактических игр, предполагающих постановку и реализацию учебных задач. Их значимость велика при обучении тревожных детей процессу планирования своей деятельности.

3. Подвижные игры с правилами – они направлены на развитие саморегуляции мышечной напряженности, представляют собой первый шаг на пути развития способности к регуляции своих эмоциональных состояний, и т.п.

Психокоррекционные и психоразвивающие занятия с тревожными детьми способствуют снижению уровню их тревожности, повышению самооценки, уверенности в себе, формированию навыков самоконтроля, способности осознавать и дифференцировать свои эмоции, чувства и переживания, а также освоению эффективных стратегий поведения, что несомненно ускорит и повысит уровень социализации.