

Тревожность у детей дошкольного возраста.

Прежде всего, давайте выясним суть понятия «тревожность». Это индивидуальная психологическая особенность личности, которая характеризуется повышенным уровнем переживаний и волнений в затруднительных жизненных обстоятельствах. Важно понимать, что это не болезнь или психическое отклонение. Тревожность является лишь эмоционально негативно окрашенным состоянием личности, влияющим на его жизнедеятельность и поведение в социуме.

Тревожность бывает разной – ситуативной (тревога) и постоянной. Первая не является отрицательной характеристикой. Это защитная реакция организма на воздействие внешних раздражающих факторов. Тревога проявляется ситуативно в виде переживаний и быстро проходит. Пример: ребенок волнуется во время выступления на утреннике перед зрителями. Что касается постоянной тревожности, то это серьезная психологическая проблема, своеобразный сигнал, клич о помощи.

Причины возникновения тревожности у детей дошкольного возраста

Тревожность в дошкольном возрасте – очень распространённое явление. Психологи выделили ряд факторов, влияющих на возникновение и развитие тревожности у дошкольников. Это в первую очередь **ошибки родительского воздействия, проблемы детско-родительских отношений, особенности темперамента, наследственность, пережитые эмоциональные потрясения и другое.**

- **Преемственность поколений**

В раннем возрасте основное влияние на ребенка оказывают родители. Именно от них, в большей степени зависит, каким вырастет их чадо; какие черты характера он приобретет. Ребенок с младенчества копирует взрослых – их эмоции, привычки, модель поведения. Но мама и папа не всегда являются хорошим примером для сына или дочери. Часто взрослые, так же как и дети, нуждаются в профессиональной помощи. Комок комплексов, скрытых переживаний и волнений, которые накапливаются у взрослого человека годами, отрицательно влияет на эмоциональное состояние ребенка. Родители бессознательно способствуют развитию у ребенка повышенной тревожности.

Стараясь оградить своё чадо от всех проблем и опасностей, мама и папа «делятся» своей тревожностью с малышом, заражая его, как вирусом, негативным эмоциональным фоном.

- **Завышенные требования со стороны родителей авторитаризм**

В психологии выделяют три основных типа семейного воспитания. Эту теорию в 1970-х годах предложила американский психолог Диана Баумрид. Она выделила авторитарный, попустительский и демократический стили воспитания.

В данной типологии наименее лояльным по отношению к ребенку является авторитарный стиль воспитания. Родители, которые его придерживаются, крайне редко учитывают желания и мнение своего ребенка. Мама и папа ставят перед малышом невыполнимые в силу возраста или умений задачи, предъявляют завышенные требования, которым ребенок не может соответствовать. За непослушание или за то, что дошкольник не оправдал их ожиданий, авторитарные родители наказывают сына или дочь, порой с применением грубой физической силы. Чаще всего это происходит из-за неуверенности родителей и их желания самоутвердиться за счёт малыша. Как следствие – неудовлетворенность ребенка собой, развитие замкнутости и тревожности.

- **Частые порицания физические наказания**

Этот пункт стоит выделить отдельно. При диагностике психологом причин тревожности у дошкольников одним из наиболее часто встречающихся факторов, влияющих на формирование эмоционального опыта ребенка, являются физические наказания. Приобретенный в раннем возрасте негативный опыт общения с родителями, страдания, испытываемые малышом от постоянных порицаний и унижений своего достоинства, откладываются в самых укромных уголках памяти и сильно влияют на развитие личности ребенка. Родители желают воспитать сильную, волевою и уверенную в себе личность, но по факту растят замкнутого, беспомощного, неуверенного в себе человечка. И в дошкольном возрасте эти качества начинают проявляться достаточно ярко.

- **Гиперпротекция (гиперопека)**

Заботливые мама и папа – хорошие родители. Но забота, контроль и даже любовь должны быть дозированными. Чрезмерная опека чревата тем, что малыш вырастет безвольным, не умеющим принимать решения и отвечать за свои поступки человеком. Такому индивиду очень сложно взаимодействовать с социумом. Дошкольник, страдающий от гиперпротекции, при попадании в детский сад столкнётся с множеством проблем, которые будут требовать от него самостоятельности решений и действий. В такой стрессовой ситуации развитие повышенной тревожности ребенку гарантировано.

- **Гипопротекция (гипоопека)**

Это другой конец палки. Точно так же, как и избыток опеки, плохо влияет на формирование личности и недостаток внимания со стороны старшего поколения – гипопротекция.

Из-за недостатка родительского тепла малыш чувствует себя обделенным, неполноценным. Желая завоевать внимание мамы и папы, обычно ведет себя тихо и спокойно, учится хорошо, не выделяется из серой массы. Но это не «идеальный человечек». Такое поведение является лишь защитной маской малыша, скрывающей бурю переживаний и волнений. Не имея выхода наружу, подобная тревожность становится серьёзной проблемой, которую у дошкольника может диагностировать только психолог с набором специальных тестов и методик.

- **Частые упреки, запугивания, внушения чувства вины**

Часто родители (да и педагоги) вызывают к совести маленького ребенка, запугивают его и упрекают. Чувство вины, формируемое в младшем школьном возрасте, в сознании ребенка распространяется не на конкретный поступок, а на личность в целом. Малыш считает, что плохой он, а не его конкретный поступок. Именно взрослые формируют страхи, чувство вины у своего чада.

- **Эмоциональная отверженность ребенка в семье**

Что такое эмоциональная отверженность? А чувствовали ли вы себя ненужным? Хоть раз? Вспомните эти ощущения. В такие моменты кажется, что ты один против всего мира.

Именно так ощущают себя мальчишки и девчонки, родителям которых не хватает на них времени. В черед «взрослых» проблем: финансовых трудностей, проблем на работе, конфликтов между супругами т.п. младшие члены семьи ощущают себя особенно ранимыми и незащищенными. Им не с кем посоветоваться, неоткуда ждать помощи, поддержки или утешения. «У родителей нет на меня времени, значит, я не достоин их любви». «В семье проблемы – это опасность!». Именно такие мысли зреют в детской голове.

- **Фиксация в эмоциональной памяти сильных испугов и стрессов**

Все, что происходит с нами в детстве, оказывает большое влияние на формирование личности и закладку основ характера.

Тревожность в дошкольном возрасте часто является результатом стресса, пережитого ребенком в раннем детстве. Фиксация на негативных эмоциях происходит бессознательно. Но любой испуг, отложившийся в памяти младенца, может стать причиной тревожности у детей дошкольного возраста.

- **Органическая физическая неполноценность**

Вступая на путь социализации, дошколята начинают сравнивать себя с другими детьми. Уже в этом возрасте им хочется быть похожими на «идеалы красоты», соответствовать общепринятым «стандартам». Но случается так, что ребенок по каким-либо причинам отличается от большинства (речь идет о физических недостатках или особенностях). Такому дошкольнику просто необходим мудрый взрослый. Без помощи старших малыш вряд ли справится с водоворотом чувств, страхов, переживаний, возникнут из-за непохожести его на других.

- **Особенности темперамента ребенка**

Тревожность дошкольников также часто бывает вызвана врожденной характеристикой личности – темпераментом. Наибольшая тревожность наблюдается у меланхоликов, которым и без влияния вышеперечисленным факторов, характерны эмоциональная хрупкость, инертность, слабость.