МБДОУ №310 «Снегири»

Тревожность как эмоциональное нарушение у детей дошкольного возраста.

Педагог-психолог Емельянова С.С.

Красноярск 2018г.

Трево́га *— отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия. Причины тревоги обычно не осознаются. Тревога связана с мобилизацией психических сил организма для преодоления потенциально опасной ситуации. Она помогает человеку рассмотреть возможные варианты событий, подготовиться к ним, обеспечивая тем самым благоприятный исход.*

Тревога представляет собой комбинацию нескольких эмоций: страх,вина, стыд.

Достаточно выраженная тревога включает два компонента:

- *осознание физиологических ощущений (сердцебиение, потливость, тошнота, др.);*
- *осознание самого факта тревоги.*

- *Личностная тревожность - постоянная категория (тревожность как черта характера)- определяется типом высшей нервной деятельности, темпераментом, характером, воспитанием и приобретёнными стратегиями реагирования на внешние факторы.*
- *Ситуативная тревожность – реакция на текущие проблемы и переживания текущей ситуации.*

Повышенная тревожность, обусловлена страхом возможной неудачи. Она является приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок. При этом, отрицательные негативные эмоции, сопровождающие тревожность, это «цена», которую вынужден платить человек за повышенную способность чутко откликаться и лучше приспосабливаться к социальным требованиям и нормам.

Основные факторы, способствующие появлению у ребенка тревожности.

•*Наследственность - у тревожных родителей чаще вырастают тревожные дети. Причем это происходит не только за счет передачи генов, но и через подражание взрослым в семье, через принятие их образа мысли и поведения.*

•*Нарушение детско-родительских отношений:*

завышенные требования - ребенок пытается соответствовать папиным и маминым ожиданиям и предвосхищать их недовольство;

конфликтная атмосфера в семье (систематические ссоры родителей);

противоречивые требования, предъявляемые родителями;

развод родителей;

неадекватные требования - воспитание, основанное на завышенных требованиях, с которыми ребенок не в силах справиться или справляется с трудом.

Диагностика тревожности у детей

«Лесенка» *О. Хухлаевой*
Рисунок семьи
Кинетический рисунок семьи
Показатели симптомокомплекса «Тревожность»:
Штриховка
Линия основания – пол
Линия над рисунком
Линия с сильным нажимом
Стирание
Преувеличенное внимание к деталям
Преобладание вещей
Двойные или прерывистые линии
Подчеркивание отдельных вещей

Диагностика тревожности у детей

Методика диагностики тревожности (*Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки)****.***
Материал:*14 рисунков. Каждый рисунок представляет собой типичную для жизни ребенка ситуацию.*
На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14).

Диагностика тревожности у детей

Наблюдение: *любое задание или новое событие вызывает у ребенка беспокойство, ему трудно сконцентрироваться, он мышечно напряжен или напротив суетлив (повторяющиеся мелкие движения), раздражителен, не уверен в себе, ожидает неудачи (я не умею, у меня не получится, отказ от деятельности); постоянно подавлен, находится настороже, не решителен; часто чувствует боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание, слабость в ногах, учащенное сердцебиение; беспокойно спит, жалуется на страшные сны.*

Коррекционная работа. Рекомендации родителям:

- *Старайтесь создавать для ребенка ситуации успеха в которых он сможет проявить свои таланты, достоинства, почувствует уверенность в себе.*
- *Не сравнивайте ребенка с другими детьми (только с его прошлым опытом).*
- *Чаще обнимайте ребенка.*
- *Чаще хвалите его за конкретные результаты.*
- *Контролируйте свои реакции на различные жизненные обстоятельства, демонстрируйте образцы уверенного поведения.*
- *Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Ребенок должен чувствовать, что его принимают и ценят вне зависимости от его достижений, успехов.*
- *Будьте последовательны в воспитании ребенка.*
- *Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.*
- *Ежедневно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в присутствии ребенка другим членам семьи.*
- *Не требуйте от ребенка извинений за проступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал.*

Используйте наказание лишь в крайних случаях. Не унижайте ребенка, наказывая его.

Коррекционная работа. Рекомендации воспитателям:

•*Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми.*

• *Включайте ребенка в новую игру поэтапно: сначала он ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, когда сам захочет, станет ее участником.*

•*Исключите соревновательные моменты. Пусть ребенок играет для собственного удовольствия и пользы, а не с целью выиграть. Не ставьте тревожному ребенку временные рамки выполнения задания или подгонять его.*

•*Начинайте работу с тревожным ребенком с релаксационных и дыхательных упражнений («Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Дудочка», «Штанга», «Водопад»).*

•*В коллективные игры тревожного ребенка включайтг тогда, когда он чувствует себя достаточно комфортно, а общение с другими детьми не вызывает у него особых трудностей.*

Коррекционная работа. Работа с ребенком

•***Повышать самооценку ребенка*** *(замечать и давать позитивную оценку его действиям и поступкам. Отмечать достижения ребенка на специально оформленных стендах.*

•***Учить ребенка снимать мышечное напряжение, расслабляться****, создавать для себя комфортную обстановку (упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, растирания тела, психогимнастика).*

•*Обучать умению управлять собой в конкретных ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство (игры-драматизации по сюжетам тревожащих ребенка ситуациям, проговаривать чувства и переживания; рисование страхов).*

Литература

Изард, Кэррол Эллис. «Психология эмоций»
Лютова Е.К., Монина Г.Б. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми».
Лютова Е.К., Монина Г.Б. «Шпаргалка для взрослых»
Патрина О.В и др. «Психолог в детском саду»

Спасибо за внимание!