

Сергеечева Марина Михайловна

педагог-психолог

муниципальная бюджетная дошкольная образовательная

организация – детский сад № 91 города Орла

Орловская область, город Орел

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Эмоции в детской жизни играют не малую роль. С их помощью ребенок учится воспринимать окружающую действительность и реагировать на нее. В старшем дошкольном возрасте эмоциональный мир ребенка становится более богатым и разнообразным. Меняется и то, как он внешне проявляет эти эмоции.

Для практического психолога поведение ребенка, как он выражает свои чувства - важный показатель в понимании внутреннего мира, свидетельствующий о его психическом состоянии и благополучии. Информация об уровне психологического состояния дошкольника дает понять взрослому, каков его эмоциональный фон. Эмоциональный фон может быть отрицательным или положительным. В первом случае состояние ребенка характеризуется подавленностью, потерянностью, плохим настроением, при этом возникают проблемы в общении и установлении контакта. Ребенок часто без видимой причины обижается, плачет, старается спрятаться от окружающей действительности. При обследовании, такой ребенок подавлен, не инициативен и с трудом входит в контакт.

Одной из причин такого эмоционального состояния может быть проявление повышенного уровня тревожности.

Под тревожностью подразумевают склонность индивида переживать тревогу, то есть отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в

ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

Тревожным детям характерно ощущать, часто беспричинный, страх, при этом от них можно услышать такие слова: «У меня не получится», «Я не умею», а постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. В таких случаях повышенная тревожность может привести к низкой самооценке и неуверенности в себе в будущем. Таких детей называют скромными, стеснительными. Однако, их примерность, аккуратность, организованность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Чтобы понять, какова причина возникновения тревожности у детей, следует разобраться, по какому стилю воспитывается ребенок в семье. Зачастую, самые близкие люди могут способствовать развитию тревожной личности. Родители детей дошкольного возраста часто подвергают их чрезмерной заботой, мелочным контролем, большим количеством ограничений и запретов, постоянным одергиванием за разные поступки.

В случае, когда общение родителей с ребенком дошкольником носит авторитарный характер, у него теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, он постоянно боится услышать отрицательную оценку, критику, начинает беспокоиться, что он делает, что-то не так. Это чувство может закрепиться в поведении ребенка и перерасти в стабильное состояние - тревожность.

Еще один стиль воспитания, влияющий на возникновение тревожности у детей - гиперопека. В этом случае родители, зачастую это бывает мама, стараются от всего оградить свое чадо. Установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, такой родитель заражает его своими страхами, т.е. способствует формированию тревожности. В большинстве случаев, родители ограничивают своих детей от тех страхов, которые они

сами испытывали в детстве. От мам и пап часто можно услышать: «Он не будет рассказывать стих, он боится публики», «Лучше побудь со мной, чтобы нечего не случилось» и тому подобное. Дети вырастают в таких семьях мнительные и неуверенные в себе.

Завышенные требования со стороны взрослых к ребенку также способствуют повышению уровня тревожности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность. Например, родители могут настраивать своего ребенка на победу в соревнованиях так: «Если ты победишь, мы с мамой будем тобой гордиться», хотя необходимо дать ребенку уверенность в том, что, если он и не займет почетное призовое место, отношение родителей к ребенку не изменится. Стоит сказать ему примерно так: «Мы с мамой уже гордимся тобой, что ты участвуешь в этих соревнованиях, и, если кто-то окажется впереди тебя, не стоит расстраиваться, ведь ты уже молодец!».

Еще одна причина, по которой может формироваться тревожность у детей, - частые упреки. Ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед важными для него людьми, а взрослые, зачастую, пользуются этим. Не редко от взрослых людей можно услышать внушаемый детям страх, вроде: «Я сейчас уйду, и ты останешься один», «Сейчас тебя дядя заберет» и тому подобное.

Помимо перечисленных факторов, тревожность у детей может возникнуть и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов то, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь.

Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи, необходимо обратиться к специалисту, который грамотно распланирует

коррекционно-развивающую работу. Оставляя справляться маленького человека одного со своими эмоциями нельзя. Это может перерасти в невротические черты, в черты характера, которые с возрастом будет трудно исправить.

Таким образом, проблема детской тревожности является одной из типичных проблем дошкольного детства. Она отрицательно влияет на все сферы жизнедеятельности ребенка: на саморазвитие, на здоровье, на общий уровень благополучия. Наша главная задача, помочь ребенку справиться с этим состоянием и вырастить гармонически развитую личность.

Библиографический список:

1. Астапов В.М. Тревожность у детей. – СПб: Питер, 2004.
2. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности//Психологическая наука и образование. – 1998. - № 2.
3. Шанина Н.П. Тревожные дети//Дошкольное воспитание. – 1996.