**ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ВЫСОКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Проблемы, связанные с психическими состояниями, занимают особое место среди других наиболее актуальных проблем, возникающих в практической деятельности человека. В ряду различных психических состояний находятся такие виды эмоциональных переживаний, как эмоции, аффекты, настроение, стрессы, страсти и др., которые в совокупности образуют эмоциональную сферу человека.

Существует несколько классификаций эмоций. Одной из них, наиболее удобной для практических целей, является классификация К. Изарда, которая основана на фундаментальных эмоциях: интерес, горе, радость, удивление, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. Остальные эмоции, согласно этой теории, являются производными. Из соединения фундаментальных эмоций возникает такое комплексное эмоциональное состояние, как тревожность, которое может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес - возбуждение.

Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771 года. Впервые выделил и акцентировал состояние беспокойства, тревоги3**.** Фрейд. Он охарактеризовал данное состояние как эмоциональное, включающее в себя переживание ожидания и неопределенности, чувство беспомощности.

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности**:**это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».

Прежде всего, важно четкое концептуальное различение понятий тревоги как состояния и тревожности как черты**,** свойства личности. Термин «личностная тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать состояние тревоги**.**

П. Бейкер и М. Алворд считают, что тревожные дети могут испытывать: постоянное беспокойство; трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо; мышечное напряжение (например, в области лица, шеи); раздражительность; нарушения сна. Можно предположить, что ребенок тревожен**,** если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Г. П. Лаврентьева и Т. М. Титаренко отмечают, что тревожный ребенок**:**

- не может долго работать, не уставая,

- ему трудно сосредоточиться на чем-то,

- любое задание вызывает излишнее беспокойство,

- во время выполнения заданий очень напряжен, скован,

- смущается чаще других,

- часто говорит о напряженных ситуациях,

- как правило, краснеет в незнакомой обстановке,

- жалуется, что ему снятся страшные сны,

- руки у него обычно холодные и влажные,

- у него нередко бывает расстройство стула,

- сильно потеет, когда волнуется,

- не обладает хорошим аппетитом,

- спит беспокойно, засыпает с трудом,

- пуглив, многое вызывает у него страх,

- обычно беспокоен, легко расстраивается,

- часто не может сдержать слезы,

- плохо переносит ожидание,

- не любит браться за новое дело,

- не уверен в себе, в своих силах,

- боится сталкиваться с трудностями.

Причины формирования высокого уровня тревожности кроются как в природных, генетических факторах развития психики ребенка (особенности строения и функционирования центральной нервной системы (ЦНС, индивидуальные особенности высшей нервной деятельности, так и, причем в большей степени, в социальных (неправильное воспитание, особенности взаимоотношения ребенка с родителями, воспитателями, низкий социальный статус в группе сверстников). Если первые факторы формирования тревожности трудно поддаются коррекции, то для коррекции социальных факторов представляется возможным создать соответствующие условия, способствующие преодолению развития высокого уровня тревожности в детском возрасте**.**

Рекомендуется проводить работу **с**тревожными детьми в следующих направлениях: повышение самооценки, обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях, снятие мышечного напряжения, работа с родителями ребенка, чтобы они могли выполнять свою часть коррекции**.**

Существенно влияет статусное положение ребенка в группе сверстников на его эмоциональное состояние и психическое развитие в целом. Таким образом, можно выделить еще одно направление в работе с тревожным ребенком - это повышение его статусного положения в группе сверстников, которое перекликается с повышением самооценки тревожного ребенка.

Наиболее оптимальными методами психокоррекции в работе с детьми дошкольного возрастаследует признать рисование, рассказывание сказок и развивающие игры. Психолого-педагогическая обусловленность этого выбора определяется работами отечественных исследователей, таких как Л. С. Выготский, А. И. Захаров, Д. Б. Эльконин, которые подчеркивают, что при планировании коррекционных и психотерапевтических мер с высоко тревожными детьми упор следует делать на ведущую в данном возрасте деятельность**.**

Для повышения самооценки тревожных детей желательно, чтобы эти дети чаще участвовали в таких играх в кругу, как «Комплименты», «Я дарю тебе.», «Пожелания», которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей и людей**»**.

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому, если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться. В этом случае рекомендуется привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. Поговорить с детьми можно сидя в кругу, об их чувствах, и переживаниях в волнующих их ситуациях. Можно на примерах литературных произведений показать детям, что смелый человек - это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете) а тот, кто умеет преодолеть свой страх. Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Ни в коем случае нельзя сравнивать детей друг с другом. Желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия как спортивная эстафета. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Нельзя подгонять и торопить их.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо наклониться к нему, либо приподнять ребенка до уровня глаз взрослого.

Совместное с взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка.

Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре («прятки», «жмурки», «казаки-разбойники») ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

Чтобы снять мышечное напряжение, можно при работе с тревожнымидетьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, массаж и просто растирания тела.

На начальных этапах работы **с**тревожным ребенкомЕ**.** К. Лютова и Г. Б. Монина рекомендуют руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.

2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как «Кто быстрее?»

3. Для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным при введении новой игры, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.

4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Если ребенок высоко тревожен**,** то начинать работу с ним лучше с релаксационных и дыхательных упражнений. Работая с тревожными детьми, следует помнить, что состояние тревоги**,** как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы**.**

Следует помнить, что работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.