**Профилактика тревожности детей дошкольного возраста**

Тревожности подвержены все люди, причем, степень их проявления оказывает влияние на все сферы жизни человека. На основе анализа источников литературы тревожность можно определить в качестве эмоционального состояния, которое может быть ситуативным или устойчивым.

В отличие от тревоги, которая является ситуативным, тревожность носит устойчивый характер и может быть сформирована в качестве личностной особенности. Несомненно, тревожность как личностная особенность с трудом подвергается коррекции. В этом случае требуется всесторонняя коррекция, с изучением разных сфер жизнедеятельности человека. Тревожность можно рассматривать как свойство темперамента, которое оказывает влияние на поведение человека, на его социальное развитие в обществе. В свою очередь, тревога проявляется в определенных ситуациях, когда человек сталкивается с объектами, взывающее у них это чувство. Чувство тревоги снимается, если исчезает данный объект [1, с. 48].

Дети дошкольного возраста также подвержены тревожности, но при этом, следует отметить, что их тревожность еще не является устойчивой характеристикой личности, поэтому, может быть скорректировано. Тревожность детей дошкольного возраста тесно связно с нервной системой, данная теория была подтверждена в исследованиях И.П. Павлова, Б.М. Теплова, В.Д. Небылицина, Г.Г. Аракелова, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт. На основе данных исследований можно сказать, что тревожность детей оказывает влияние на всестороннее развитие детей, отсюда возникает актуальность снятия тревожности детей дошкольного возраста, путем обучения их конструктивным формам поведения.

В своих исследованиях З. Фрейд отметил, что возникновение тревожности у детей дошкольного возраста обусловлено столкновением биологических влечений с социальными запретами. Чем старше становится ребенок, тем чаще он бывает вынужден подавлять свои влечения в соответствии с социальными запретами. Такая ситуация может вызвать у детей чувство тревоги. На основе данной теории, З. Фрейд отметил, что одним из средств работы с тревожными детьми является сублимация, например, уход в творчество [7, с. 83].

С. Салливен отмечал, что тревожность сопровождает человека на протяжении всей жизни. Тревожность оказывает влияние на все сферы жизни деятельности человека, кроме того, тревожность выступает в качестве побудителя человеческой деятельности [6, с. 37] .

Как отмечает Л.М. Костина тревога и тревожность человека взаимосвязано между собой. Чувство тревоги, которое вызывает различные ситуации, может стать условием формирования тревожности. Чем больше таких ситуаций в жизни человека, тем устойчивее формируется у него тревожность, как устойчивая характеристика личности [2, с. 40].

Как уже было отмечено выше существует ситуативная и личностная тревожность. Ситуативная тревожность связана с определенной ситуацией, и ограничивается по времени, от нескольких часов до нескольких дней. В свою очередь, личностная тревожность сопровождает человека на протяжении всей жизни, независимо от условий и ситуаций. На основе чего можно отметить, что личностная тревожность является качеством личности. При этом, следует заметить, что предпосылкой формирования личностной тревожности является ситуативная тревожность. Чем больше таких ситуаций, степень длительности проявления тревоги, чувство тревоги становится устойчивым. Поэтому, такие ситуации необходимо своевременно замечать и корректировать, необходимо учить человека справляться с такими ситуациями, не поддаваясь панике [4, с. 211].

Эмоциональная жизнь человека является одним из условий формирования тревожности, причем, эмоции регулируют поведение человека в условиях возникновения тревожности. Страх перед определенной ситуацией вызывает чувство тревоги, а при тревожности страх может отсутствовать вообще. Поэтому, тревожность бывает беспричинным, что, несомненно, оказывает негативное влияние на психическое состояние человека [9, с. 62].

Тревога как психическое переживание носит положительный характер в регулировании поведения человека. Другими словами, тревога и тревожность могут носить мобилизующую и дезорганизующую функцию. Чувство тревоги позволяет предвидеть опасные ситуации и предусмотреть пути и способы предотвращения их. Источниками возникновения чувства тревоги могут быть внешние и внутренние факторы. К внешним факторам можно отнести людей, события, которые происходят в личной и общественной жизни. К внутренним факторам относится внутреннее состояние, жизненный опыт, личностные особенности и другое.

Как уже было отмечено выше тревожность человека оказывает влияние на все сферы жизни. На физиологическом уровне, тревожность может привести к различным соматическим заболеваниям. В эмоциональном плане люди могут чувствовать апатию, бессилие в решении важных вопросов. Тревожность активно проявляется в поведении людей: человек может метаться по комнате, теребить волосы, стучать пальцами по столу и т. д. Тревожные ситуации могут закалить характер, сформировать умения и навыки выхода из таких ситуаций, или же напротив, неуверенность в своих силах. При благоприятной атмосфере, человек начинает по-другому относиться к подобным ситуациям.

А.М. Прихожан выделил два типа тревожности: беспричинную тревожность и тревожность как склонность человека. Первый тип тревожности возникает без определенной причины. Склонность к тревожности основано на особенностях нервной системы человека [4, с. 99].

Детская тревожность направлена на то, что бы выразить свое недовольство к определенным вещам и ситуациям. Детская тревожность проявляется в поведении, которая сопровождается бурными или подавленными эмоциями. При этом, чем старше становится ребенок, тем эмоциональнее становится их реакция. В старшем дошкольном возрасте дети начинают учиться контролировать свое поведение в соответствии с принятыми нормами морали и поведения. В том числе, дети учатся контролировать и подавлять свою тревожность [8, с. 173].

Тревожность, как эмоциональное состояние возникает, когда человек сталкивается с опасными или неблагоприятными условиями. Тревожные дети ощущают беспричинный страх и переживание за что-либо. Тревожные дети отличаются неуверенностью в себе, скромностью, застенчивостью, они не инициативны, не любят привлекать к себе внимание, но при этом, они исполнительны и послушны, не нарушают дисциплину и аккуратны в исполнении какой-либо деятельности [3, с. 159].

Тревожность детей дошкольного возраста начинает формироваться с раннего возраста, в условиях домашнего воспитания. Уровень тревожности зависит от отношения родителей к детям, от их привязанности к ним, ревностного отношения при рождении других детей. Эмоциональное состояние родителей и их чрезмерная тревожность также создают предпосылки к формированию детской тревожности. При этом, следует заметить, что только в дошкольном возрасте атмосфера в семье является главной причиной развития тревожности. В старшем возрасте тревожность формируется на основе социального окружения.

На основе вышесказанного, можно отметить, что от родителей, от их отношения к детям будет зависеть эмоциональное состояние детей. От них зависит, как будет проявляться тревожность адекватно ситуативно или же устойчиво. Следует заметить, что тревожность детей дошкольного возраста негативно сказывается на следующих этапах развития. Так, тревожность может стать устойчивой характеристикой. Родители должны учить детей бороться со страхами, а не подавлять их, не обращая на них внимание. Если родители будут грамотно подходить к воспитанию детей, то тревожность станет в качестве мобилизующей силы [4, с. 114].

От уровня тревожности детей зависит их всестороннее развитие, поскольку, тревожность оказывает влияние на все сферы развития. Особенно негативно влияет на те виды деятельности, в которых детям необходимо проявить инициативность, открытость и активность. Дети с высокой тревожностью сталкиваются с трудностями в познании окружающего мира. У них вызывает беспокойство все новое и низведенное. Поэтому, перед такими ситуациями они пасуют, выбирая более безопасные условия. Высокая тревожность препятствует развитию познавательной деятельности детей, творческому развитию и самореализации.

В своих исследованиях Е.А. Савина отмечала, что непринятие матерью ребенка является самым пагубным условием негативного развития детей, в том числе повышения тревожности. Дети, обделенные любовью и вниманием, испытывают негативные эмоциональные переживания. В свою очередь, чрезмерная привязанность и любовь к матери также может привести к тому, что при разлуке с матерью дети будут испытывать чувство тревоги. Таким детям будет тяжело адаптироваться в новых социальных условиях. Это может привести к эмоциональным нарушениям. Завышенные требования к ребенку формируют у детей страх и тревогу. Таким детям тяжело справиться с неудачами, они переживают за них очень болезненно.

Изменение социальной ситуации, с которым сталкиваются дети при поступлении в дошкольное учреждение, также могут вызвать детскую тревожность. Л.М. Костина в своих исследованиях отмечает, что от стиля руководства педагогическим процессом также зависит возникновение у детей тревожности. Поэтому, педагогам необходимо обращать внимание на то, как дети чествуют себя в такой атмосфере. В случае дискомфорта детей, необходимо уметь корректировать свой стиль, для того, что бы достичь комфорта. Требования к детям должны соответствовать их индивидуальным возможностям.

Проявление тревожности также несет в себя гендерные различия. Тревога девочек ориентирована на внешние условия, т. е. на других людей, на общение с ними. В то время, когда у мальчиков тревожность направлена на внешние проявления. Мальчики боятся получить наказание за собственное поведение. Чем старше становятся дети, тем сильнее начинают проявляться данные различия.

Э. Изард отмечал, что тревога, как эмоциональное проявление, сопровождается чувством страха. Детская тревожность почти всегда сопровождается чувством страха. Дети сталкиваются с объектами, которые вызывают у них страх испытывают высокую тревожность, причем, если не корректировать страхи, это может привести к формированию устойчивой тревожности, которое уже будет распространяться за пределы данного объекта. Детские страхи можно продиагностировать с помощью рисунков. Через рисунки дети выражают те объекты и предметы, во взаимодействии с которыми чувствуют тревогу. При этом, если у ребенка повышается тревога, то увеличиваются страхи. В старшем дошкольном возрасте сильнее выражены страхи, т. к. они связаны с осознанным восприятием опасности.

А.И. Захаров отмечал, что тревожность в дошкольном возрасте поддается коррекции, т. к. данное эмоциональное проявление не является устойчивым. Поэтому, взрослым необходимо своевременно определить возможности появления у детей тревожности, и выявить условия, провоцирующих повышения тревожности.

Тревожные дети имею ряд личностных особенностей, которые проявляются в поведении и в их отношении к окружающим. Так, Э. Берн отмечал, что тревожные дети бывают агрессивными. С одной стороны, такие дети показывают самоуверенность, однако, такие формы поведения они проявляют для того, что бы избавиться от чувства неполноценности и неуверенности в себе, в своих силах.

Таким образом, на основе вышесказанного, можно сделать следующие выводы. Тревожность представляет собой эмоциональное проявление, с которым сталкивается каждый человек. При этом следует отметить, что каждый человек может испытывать тревогу к определенным ситуациям. Тревога исчезает тогда, когда исчезает и сама ситуация. Тревожность же представляет собой устойчивой личностной характеристикой, которая может возникать без объективных причин. Устойчивая тревожность может привести к тяжелым нарушениям в личностных, поведенческих, эмоционально-волевых и познавательных сферах. Тревожным людям бывает достаточно тяжело адаптироваться в новых условиях, устанавливать гармоничные взаимоотношения с окружающими людьми. На основе чего, возникает необходимость своевременной диагностики и коррекции проявлении тревожности. Тревожность начинает формироваться с раннего возраста, в условиях семейного воспитания. В дошкольном возрасте тревожность не является устойчивым эмоциональным проявлением, поэтому, поддается успешной коррекции. Задача взрослых заключается в том, что бы предотвратить появление тревожности. Тревожные дети испытывают трудности во всех сферах жизнедеятельности.

Дошкольный возраст является самым важным возрастным этапом в развитии человека. Все, что будет заложено в этом возрасте, будет оказывать влияние на дальнейшее личностное становление человека. Поэтому, данный возраст является сензитивным. Дети впервые встречаются с полноценной социальной средой. Первый социальный опыт создает условия для формирования социально-коммуникативных умений и навыков. Дети начинают регулировать собственное поведение, ориентируясь на принятые в обществе нормы и правила поведения.

Тревожность представляет собой эмоциональное проявление, с которым сталкивается каждый человек. При этом следует отметить, что каждый человек может испытывать тревогу к определенным ситуациям. Тревога исчезает тогда, когда исчезает и сама ситуация. Тревожность же представляет собой устойчивой личностной характеристикой, которая может возникать без объективных причин. Устойчивая тревожность может привести к тяжелым нарушениям в личностном, поведенческом, эмоционально-волевом и познавательных сферах. Тревожным людям бывает достаточно тяжело адаптироваться в новых условиях, устанавливать гармоничные взаимоотношения с окружающими людьми. На основе чего, возникает необходимость своевременной диагностики и коррекции проявлении тревожности. Тревожность начинает формироваться с раннего возраста, в условиях семейного воспитания. В дошкольном возрасте тревожность не является устойчивым эмоциональным проявлением, поэтому, поддается успешной коррекции. Задача взрослых заключается в том, что бы предотвратить появление тревожности. Тревожные дети испытывают трудности во всех сферах жизнедеятельности.

Основным направлением при организации образовательного процесса с детьми дошкольного возраста является создание положительной эмоциональной атмосферы общения с ребенком. В основном коррекционная работа осуществляется на основе игровой и продуктивной деятельности. Во время такой работы дети получают возможность снять напряжение, скованность, проработать социальные навыки, которые не могут реализовать в реальной жизни. При работе с дошкольниками важное значение имеет подкрепление положительных эмоций, чтобы дети конструктивно справлялись со своими неудачами.

Таким образом, на сегодняшний день важное значение уделяется коррекции тревожности детей. Основным направлением при организации образовательного процесса с детьми дошкольного возраста является создание положительной эмоциональной атмосферы общения с ребенком. В основном коррекционная работа осуществляется на основе игровой и продуктивной деятельности. Во время такой работы дети получают возможность снять напряжение, скованность, проработать социальные навыки, которые не могут реализовать в реальной жизни. При работе с дошкольниками важное значение имеет подкрепление положительных эмоций, чтобы дети конструктивно справлялись со своими неудачами.

Обобщая анализ исследований, можно сделать следующие выводы. На сегодняшний день проблема тревожности детей весьма актуальная тема, которая заставляет бить тревогу педагогов и психологов. Тревожность детей дошкольного возраста препятствует полноценному формированию личности детей, способного адаптироваться в новых социальных условиях. Тревожные дети отличаются неуверенностью в себе, скромностью, застенчивостью, они не инициативны, не любят привлекать к себе внимание, но при этом, они исполнительны и послушны, не нарушают дисциплину и аккуратны в исполнении какой-либо деятельности. На основе актуальности проблемы высокой тревожности детей, необходимо организовать коррекцию тревожности детей.

Дошкольный возраст является самым важным возрастным этапом в развитии человека. Все, что будет заложено в этом возрасте, будет оказывать влияние на дальнейшее личностное становление человека. Поэтому, данный возраст является сензитивным. Дети впервые встречаются с полноценной социальной средой. Первый социальный опыт создает условия для формирования социально-коммуникативных умений и навыков. Дети начинают регулировать собственное поведение, ориентируясь на принятые в обществе нормы и правила поведения.

Тревожность представляет собой эмоциональное проявление, с которым сталкивается каждый человек. При этом следует отметить, что каждый человек может испытывать тревогу к определенным ситуациям. Тревога исчезает тогда, когда исчезает и сама ситуация. Тревожность же представляет собой устойчивой личностной характеристикой, которая может возникать без объективных причин. Устойчивая тревожность может привести к тяжелым нарушениям в личностном, поведенческом, эмоционально-волевом и познавательных сферах. Тревожным людям бывает достаточно тяжело адаптироваться в новых условиях, устанавливать гармоничные взаимоотношения с окружающими людьми. На основе чего, возникает необходимость своевременной диагностики и коррекции проявлении тревожности. Тревожность начинает формироваться с раннего возраста, в условиях семейного воспитания. В дошкольном возрасте тревожность не является устойчивым эмоциональным проявлением, поэтому, поддается успешной коррекции. Задача взрослых заключается в том, что бы предотвратить появление тревожности. Тревожные дети испытывают трудности во всех сферах жизнедеятельности.

Основным направлением при организации образовательного процесса с детьми дошкольного возраста является создание положительной эмоциональной атмосферы общения с ребенком. В основном коррекционная работа осуществляется на основе игровой и продуктивной деятельности. Во время такой работы дети получают возможность снять напряжение, скованность, проработать социальные навыки, которые не могут реализовать в реальной жизни. При работе с дошкольниками важное значение имеет подкрепление положительных эмоций, чтобы дети конструктивно справлялись со своими неудачами.

1. Габдреева, Г.Ш. Состояние тревоги и процессы самоуправления / Г.Ш. Габдреева // Теоретические и прикладные аспекты исследования психической саморегуляции. – Казань. 2012. – 264 с.
2. Костина, Л.М. Методы диагностики тревожности / Л.М. Костина. – СПб.: Речь, 2015. – 243 с.
3. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 464 с.
4. . Петрова, Л.И. Детская психология. Адаптация ребенка в современном мире / Л.И. Петрова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. – 336 с.
5. Прихожан, A.M. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе / А.М. Прихожан. – М., 2011. – 245 с.
6. Салливан, Г. Интерперсональная теория в психиатрии / Г. Салливан. – СПб., М., 2019. – 326 с.
7. Фрейд, 3. Психология бессознательного / 3. Фрейд. – М., 2012. – 224 с.
8. Прихожан, A.M. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе / А.М. Прихожан. – М., 2011. – 245 с.
9. Эльконин, Д Б Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. – М, 2015.  – 219 с.