**«Коррекция тревожности в психофизическом развитии дошкольников»**

Педагог-психолог: Мещерякова Е.Г.

Дошкольный возраст – важный этап в развитии ребенка. Это период, когда закладываются основы всех сторон личности, когда дети усваивают нормы и правила поведения, принятые в обществе, устанавливают отношения с взрослыми и сверстниками.

В настоящее время растет количество детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью в себе, эмоциональной неустойчивостью. Такие дети нуждаются в особом подходе и психологической помощи.

Эти дети не сразу привлекают внимание воспитателя, да и родители не считают особенности таких детей значимой проблемой. Обычно лишь к шестому году жизни «своеобразие» таких детей начинает осознаваться и взрослыми, и самими детьми. Это тревожные дети. Среди дошкольников, поступающих в школу, много тревожных детей. При поступлении в школу у них могут возникнуть проблемы: неуверенность, страхи, школьные неврозы.

Основная трудность работы с такими детьми заключается в том, что их особенности долго остаются незамеченными. С каждым годом таких детей становится все больше и больше.

Можно выделить две основные группы причин возникновения тревожности:

- биологические, связанные, скорее всего с типом нервной деятельности;

- социальные, связанные с детско-родительскими отношениями. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность педагогов и родителей передается ребенку. В своей практике я заметила, что тревожность детей возрастает в том случае, если взрослые не удовлетворены своей работой (или безработные, жилищными условиями, материальным положением, личными взаимоотношениями. Или преобладает авторитарный стиль воспитания, который не способствует спокойствию ребенка.

Неблагоприятными последствиями для тревожного ребенка являются: снижение самооценки, неуверенность в себе, страх ошибиться, сделать что-то не так, отсюда возникает зависимость от других, несамостоятельность и т. д. Признаки тревожности могут усиливаться в предшкольный период и продолжаться в начальных классах школы. Тренинги для работы с тревожными детьми, включают в себя:

- арттерапевтические техники рисования;

- психогимнастику;

- игротерапию;

- музыкотерапию;

- телесно-ориентированные техники.

Для себя я выделила три основных направления работы:

1) Повышение самооценки и уверенности ребенка в себе;

2) Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;

3) Развитие навыков владения собой в трудной ситуации.

Проводились консультации по теме: «Тревожность детей», ««Счастливый билет» в будущее»; диагностирование «Тревожность в коллективе», тренинги «Профилактика тревожности в психофизическом развитии детей», «Коррекционная работа с детьми в условиях детского сада». Педагоги были ознакомлены с множеством игр и упражнений по профилактике и коррекции тревожности детей, которые используют как на занятиях, так и в повседневной жизни. Организация эмоционально-положительного отношения к тревожным детям, создание спокойной, дружелюбной обстановки в группе, подбор посильных заданий на занятиях, вовлечение детей в процесс общения таким образом, чтобы они сами могли дозировать степень своего в нем участия. Отсутствие негативных оценок со стороны педагога – все это заметно снижает уровень тревожности у детей и облегчает их жизнь в условиях детского сада.

Параллельно велась работа и с родителями. Проводились консультации подгрупповые и индивидуальные по темам: «Если у вас тревожный ребенок … », «Как общаться и играть с тревожным ребенком» и т. д. Весь теоретический материал мы закрепляли на тренингах, которые были направлены на улучшение детско-родительских отношений.

На первых занятиях были сложности в том, что дети с трудом шли на контакт. Сначала я старалась расположить детей к себе, войти в их доверие. Была эмоциональной, корректной, шутила, хвалила их. Дети постепенно раскрывались и стали более раскрепощеннее. У детей, с которыми велась целенаправленная коррекционная работа, отмечалась положительная динамика: снижение тревожности, исчезновение не желательных форм поведения; появление способности выполнить такие виды деятельности, которые раньше были им не доступны. Появилась более позитивная и адекватная оценка.

Повышение самооценки и развитие инициативности у тревожных детей гармонизируют их личностное развитие и снижают риск проявлений тревожности в детском саду и за его пределами.