**Особенности возникновения и проявления тревожности в дошкольном возрасте**

Повышенная тревожность влияет на все сферы психики ребёнка: аффективно-эмоциональную, коммуникативную, морально-волевую, когнитивную.

Тревожный ребёнок имеет неадекватную самооценку: заниженную, завышенную, часто противоречивую, конфликтную. Он испытывает затруднения в общении, редко проявляет инициативу. Ему свойственна неуверенность, боязливость, минимальная самореализация.

Предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность). Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становиться тревожным.

А. И. Захаров считает, что тревога зарождается уже в раннем детском возрасте и отражает «...тревогу, основанную на угрозе потери принадлежности к группе (вначале это мать, затем - другие взрослые и сверстники)». Развивая мысль о генезе тревожности, он пишет, что «беспокойство, испытываемое нормально развивающимися детьми в период от 7 месяцев до 1 года 2 месяцев может явиться предпосылкой для последующего развития тревоги. При неблагоприятном стечении обстоятельств (тревога и страхи у взрослых, окружающих ребенка, травмирующий жизненный опыт) тревога перерастает в тревожность... превращаясь тем самым в устойчивые черты характера. Но происходит это не раньше старшего дошкольного возраста». «Ближе к 7 и особенно к 8 годам... можно уже говорить о развитии тревожности как о черте личности, как об определенном эмоциональном настроении с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, опоздать, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам».

Одним из главнейших факторов, влияющих на появление тревожности у детей, как указывают А.И. Захаров, А.М. Прихожан и другие, являются родительские отношения.

Дело в том, что в семье ребенок приобретает свой первый опыт социального и эмоционального взаимодействия, т.к. семья является первым институтом социализации ребенка.

Жестокое воспитание приводит к характерологическому развитию тормозного типа с пугливостью, робостью и одновременным избирательным доминированием; маятникообразное воспитание (сегодня запретим, завтра разрешим) - к выраженным аффективным состояниям у детей, неврастении; опекающее воспитание приводит к чувству зависимости и созданию низкого волевого потенциала; недостаточное воспитание - к трудностям в социальной адаптации (К. Монпард).

П.А. Лесгафт говорил о том, что недостаточное и жестокое отношение к ребёнку даёт «злостно-забитый» тип детей, с погруженностью в себя, с неустойчивостью поведения и нарушениями в коммуникативной сфере; избыточно-заласкивающее - «мягко-забитый» тип с зависимым поведением, холодностью и равнодушием; воспитание по типу «кумир семьи» - честолюбие, сверхстарательность, стремление быть первым и распоряжаться другими.

Воспитание в условиях строгих, но противоречивых требований и запретов ведёт к возникновению предрасполагающего фактора для невроза, навязчивых состояний и психастении; воспитание по типу чрезмерного внимания и удовлетворения всех потребностей и желаний ребёнка - к развитию истерических черт характера с эгоцентризмом, повышенной эмоциональностью и отсутствием самоконтроля; предъявление к детям непосильных требований - как этиологический фактор неврастении (В.Н. Мясищев, Е.К. Яковлева, Р.А. Зачепецкий, С.Г. Файеберг).

Е.Г. Сухарева делает следующие выводы: противоречивое и унижающее воспитание ведёт к агрессивно-защитному типу поведения детей с повышенной возбудимостью и неустойчивостью; деспотическое воспитание - к пассивно защитному типу поведения с тормозимостью, робостью, неуверенностью и зависимостью; сверхопека, предохранение - к инфантилизированному типу поведения с яркими аффективными реакциями.

Отечественные и зарубежные авторы обращают внимание на то, что родители порой строят свои отношения с ребенком, не осознавая, что они просто копируют модель воспитания их собственных родителей.

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической не успешности. 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. Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - частые упреки, вызывающие чувство вины («Ты так плохо вел себя, что у мамы заболела голова» и т.д.). В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями.

Часто причиной большого числа страхов у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств, при наличии многочисленных предостережений, опасностей и тревог. Излишняя строгость родителей также способствует появлению страхов. Однако это происходит только в отношении родителей того же пола, что и ребенок, т. е., чем больше запрещает мать дочери или отец сыну, тем больше вероятность появления у них страхов. Часто, не задумываясь, родители внушают детям страхи своими никогда не реализуемыми угрозами вроде: «Заберет тебя дядя в мешок», «Уеду от тебя» и т. д.

Так, в ряде работ главной причиной возникновения тревожности у дошкольников считаются неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью. «Отвержение, неприятие матерью ребенка вызывает у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите». В этом случае возникает страх: ребенок ощущает условность материнской любви.

Неудовлетворение потребности ребенка в любви будет побуждать его добиваться ее удовлетворения любыми способами. Высокую вероятность возникновения тревожности у ребенка видят в воспитании по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание).

Н.Д. Левитов пишет, что тревога у детей может порождаться отсрочкой подкрепления, где тревога возникает чаще при отсрочке чего-либо приятного или же значительного. Ожидание неприятного может сопровождаться не столько тревогой, сколько надеждой на то, что все-таки неприятности не будет. Ребенок, ожидающий выговора от родителей или воспитателей, надеется, что наказания не последует.

Детская тревожность может быть следствием личностной тревожности матери, имеющей симбиотические отношения с ребенком.

А.И. Захаров отметает также, это то, что если отец не принимает участие в воспитании ребенка, то ребенок в большей степени привязывается к матери, и в том случае, если мать личностно тревожна, он легче перенимает ее беспокойство. Выражено это и тогда, когда ребенок боится отца из-за его грубого, вспыльчивого характера.

Еще один момент, связанный с характером взаимоотношений ребенка с родителями определяется тем, что дети в возрасте 5-7 лет стараются идентифицировать себя с родителем того же пола, что и он. Благодаря этому либо мать, либо отец оказывают особенно сильное влияние на формирование характера детей в дошкольном возрасте. Таким образом, идентификация с полом родителей представляет собой одно из выражений процесса социализации - приобретения навыков групповых отношений как определенной стадии формирования личности. При воспитании в неполной семье или в семье с негармоничными взаимоотношениями, когда традиционно мужские роли исполняет мать, у ребенка может быть искаженным образ пола, что, в свою очередь, провоцирует развитие тревожности.

Воспитание, основанное на завышенных требованиях, с которыми ребенок не в силах справиться или справляется с трудом, также отмечается как одна из причин возникновения тревожности. Нередко родители культивируют «правильность» поведения: отношение к ребенку может включать в себя жесткий контроль, строгую систему норм и правил, отступление от которых влечет за собой порицание и наказание. В данном случае тревожность ребенка может порождаться страхом отступления от норм и правил, установленных взрослыми.

При посещении, ребенком детских учреждений тревожность провоцируется особенностями взаимодействия воспитателя с ребенком при авторитарном стиле общения и непоследовательности предъявляемых требований и оценок. Непоследовательность воспитателя вызывает тревожность ребенка тем, что не дает ему возможность прогнозировать собственное поведение. Е. Савина и Н.О. Шанина отмечают, что постоянная изменчивость требований воспитателя, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, который не может решить, как ему следует поступать в том или ином случае. Если при этом ребенок чрезвычайно зависим от состояния матери и к нему не найден индивидуальный подход в дошкольном учреждении, то возникший стойкий аффект на разлуку с матерью приводит к началу невроза.

Нарушение социального статуса ребенка также может рассматриваться в ряду причин, вызывающих тревожность.

Рассматривая взаимосвязь тревожности и деятельности, нужно отметить, что повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую). А.М. Прихожан считает, что высокая тревожность оказывает в основном отрицательное, дезорганизующее влияние на результаты деятельности детей дошкольного возраста. У таких детей можно заметить разницу в поведении на занятиях и вне их. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы воспитателя тихим, глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает двигательное возбуждение, ребенок теребит руками одежду, манипулирует чем-нибудь.

Исходя, из проанализированных характеристик тревожности можно предположить, что ее высокий уровень может усугублять и проявления негативных сторон описанного в возрастной психологии, так называемого кризиса 7 лет. Этот период жизни характеризуется потерей непосредственности, манерничаньем, нарушением психического равновесия, неустойчивостью настроения, трудновоспитуемостью. Л.С. Выготский считал, что у разных детей критические периоды проходят по-разному. В протекании кризиса даже у наиболее близких по типу развития, по социальной ситуации детей существует гораздо больше вариаций, чем в стабильные периоды. Тем не менее, проявления кризиса могут усугубляться при высоком уровне тревожности ребенка.

Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи - непременный спутник тревожности, то могут развиться невротические черты.

Тревожный ребенок - неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, нерешительный, несамостоятельный, нередко инфантильный, повышенно внушаемый.

Неуверенный, тревожный человек всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с задачей в игре, с делом.
Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Так, один из самых известных способов, который часто выбирают тревожные дети, основан на простом умозаключении: «Чтобы ничего не боятся, нужно сделать так, чтобы боялись меня».

Также реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегания лиц, от которых исходит «угроза». Такой ребенок

одинок, замкнут, и малоактивен.

Таким образом, одной из причин, влияющих на возникновение тревожности у детей, является родительское отношение. Ряд исследователей главной причиной возникновения тревожности у дошкольников считают неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью. В качестве факторов возникновения тревожности указываются завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической не успешности, частые упреки, вызывающие чувство вины, отсрочка подкрепления. Неправильный тип воспитания (гиперпротекция, симбиоз) так же может становиться предпосылкой для развития повышенной тревожности.

 Итак, поскольку исследователи единодушны в оценке негативного влияния высокого уровня тревожности, отмечая увеличение количества тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью, то проблема детской тревожности, и в особенности ее коррекции, на современном этапе является весьма актуальной, где наиболее эффективна организация мероприятий, направленных на снижение уровня тревожности детей, особенно в рамках детских дошкольных учреждений.

**Список используемой литературы:**

1. Варга А.Я. Роль родительского отношения в стабилизации детской невротической реакции // Вестник МГУ. Серия 14: Психология. -1985. -№4.
2. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребёнка». - СПб.: 2000.
3. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от стра­ха. - СПб.: 1995.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М.: 2000.
5. Раттер М. Помощь трудным детям. Пер. с англ. / Под ред. А.С.Спиваковской. - М.: 1987.
6. Родители и дети: психология взаимоотношений // Под ред. Е.А. Савиной и Е.О. Смирновой. - М.: Когито-Центр, 2003.
7. Самоукина Н.В. Симбиотические аспекты взаимоотношений между матерью и ребенком // Вопросы психологии. - 2000.- №3.