**Тревожность и страхи дошкольника**

Дошкольный возраст является особым, уникальным периодом в жизни человека. Это время активного познания окружающего мира, смысла человеческих отношений, осознания себя в системе предметного и социального мира, развития познавательных способностей.

Этот период характеризуется множеством постоянных изменений в психике человека. Случается так, что ребенок, постепенно взрослея, начинает испытывать безотчетный страх, такое состояние называют тревожностью. Психологический словарь трактует тревожность как индивидуальную психологическую особенность, заключающуюся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают. Тревожный ребенок постоянно подавлен, находится настороже, ему трудно устанавливать контакты с окружающими. Мир воспринимается как пугающий и враждебный. Постепенно закрепляется заниженная самооценка и мрачный взгляд на свое будущее. В этом случае речь идет о повышенной тревожности.

Некоторые авторы, в том числе и Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

* Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом). Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит "двойку" в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.
* Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только "пятерки" и не является лучшим учеником класса.
* Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель говорит ребенку: "Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался".

Задача взрослого человека помочь ребенку справляться с таким состоянием. Считается, что работа всех специалистов и родителей должна идти в трех направлениях:

1. Повышение самооценки
2. Обучение ребенка приемам поведения в конкретных, наиболее волнующих ребенка ситуациях
3. Снятие мышечного напряжения

Повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Родители, в свою очередь, могут чаще обращаться к ребенку по имени, хвалить его даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей. Однако похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на искренность слов взрослых. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

Важно выяснить, какие ситуации вызывают у ребенка тревогу, и попытаться дать ему практические рекомендации по выходу из таких ситуаций. В любом случае необходимо наладить общение на тему переживаний каждого конкретного маленького человека, как в дошкольном учреждении, так и дома.

Для снятия мышечного напряжения можно использовать игры и упражнения на релаксацию, техники глубокого дыхания, самомассажа.

Рекомендации для родителей:

