**Работа с тревожностью у детей дошкольного возраста: рекомендации специалистов**

Тревожность — это естественная реакция организма на стрессовые ситуации, которая у детей дошкольного возраста может проявляться в виде беспокойства, страха, капризности или избегания определённых ситуаций. В норме небольшая тревожность помогает малышу адаптироваться к новым условиям и развивать навыки саморегуляции. Однако если тревожность становится чрезмерной, продолжительной или мешает полноценной жизни ребёнка, это требует внимания и профессиональной поддержки.

**Введение: что такое тревожность у дошкольников и почему она возникает**

Тревожность — это эмоциональное состояние, связанное с ощущением опасности или угрозы, которое вызывает внутренний дискомфорт. У детей дошкольного возраста она может проявляться в страхах, беспокойстве за близких, избегании новых ситуаций или постоянной настороженности.

**Причины возникновения тревожности у малышей разнообразны:**

- Возрастные особенности: в этом возрасте дети активно познают мир и могут испытывать страхи по поводу темноты, разлуки с родителями, новых людей.

- Перестройки и перемены: переезд, смена детского сада, появление брата или сестры.

- Недостаток стабильности: нерегулярный режим дня, частые перемены в окружении.

- Личностные особенности: склонность к переживаниям, чувствительность.

- Психологические травмы: конфликты в семье, стрессовые ситуации.

Важно помнить: тревожность — это не болезнь, а защитная реакция организма. Но при чрезмерных проявлениях она мешает развитию и общению ребёнка.

**Как распознать избыточную тревожность**

Обратите внимание на признаки:

- Постоянное беспокойство или страхи без видимых причин

- Отказ идти в детский сад или на прогулку

- Частые слезы или капризы

- Нарушения сна (кошмары, трудности с засыпанием)

- Физические симптомы (головные боли, боли в животе)

- Избегание новых игр или контактов с другими детьми

- Постоянное повторение одних и тех же вопросов о безопасности

**Практические рекомендации и упражнения для работы с тревожностью**

1. Создавайте стабильную и предсказуемую обстановку

Практический совет:

Разработайте четкий режим дня с постоянными временем подъема, питания, прогулок и отдыха. Используйте визуальные расписания (карточки с изображениями), чтобы ребенок мог видеть последовательность событий. Это снижает уровень неопределенности и создает ощущение безопасности.

2. Обеспечивайте эмоциональную поддержку

Практический совет:

Когда ребенок выражает страхи или тревогу:

- Внимательно слушайте его без перебивания.

- Поддерживайте его словами: «Я вижу, что ты боишься темноты», «Это нормально — испытывать такие чувства».

- Не игнорируйте его переживания — помогайте их понять.

3. Используйте техники релаксации и дыхания

Практическое упражнение:

«Дыхание через соломинку»

— Пусть ребенок вдохнет медленно через нос (или через трубочку), а затем выдохнет через рот или через соломинку. Повторите 3–5 раз. Это помогает снизить уровень тревоги.

«Поглаживание»

— Мягкое поглаживание рук или плеч помогает ребенку почувствовать себя спокойнее.

4. Игровые методы для работы с эмоциями

Практический прием:

Ролевая игра — используйте мягкие игрушки или куклы для проигрывания ситуаций страха (например, «Что делать, если страшно темно?»). Обсуждайте чувства игрушек и помогайте ребенку понять свои эмоции.

Создание «Книги страхов» — вместе рисуйте или пишите о том, что вызывает у ребенка страхи. Потом можно вместе искать способы их преодоления.

5. Объясняйте ситуации простым языком

Используйте понятные слова для объяснения происходящего:

«Темнота — это просто отсутствие света. Мы можем включить ночник».

Показывайте пример спокойствия: если вы сами спокойны при обсуждении страхов — ребенок перенимает ваше настроение.

6. Постепенное привыкание к новым ситуациям

Практический совет:

Если ребенок боится идти в садик или к врачу:

- Начинайте с коротких визитов.

- После каждого успешного опыта хвалите его.

- Постепенно увеличивайте время пребывания.

7. Работа с физическими упражнениями для снижения тревоги

Упражнение «Медленный ветер»

— Пусть ребенок медленно вдохнет через нос на счет 3, задержит дыхание на счет 3 и медленно выдохнет через рот на счет 4. Повторите несколько раз.

Игровая техника «Облако»

— Пусть ребенок вообразит облако: он дышит спокойно и медленно как облако плывет по небу. Это помогает сосредоточиться на дыхании и снизить тревогу.

8. Вовлечение родителей и создание поддержки

Обсуждайте вместе с родителями стратегии работы дома: регулярные рутины, спокойное общение о страхах ребенка. Совместная работа усиливает эффект профилактики тревожных состояний.

**Когда обращаться за профессиональной помощью?**

Если тревожность сохраняется длительное время или усиливается:

- Ребенок избегает практически все новые ситуации

- Тревога мешает учебе или общению

- Есть признаки депрессии или сильной нервозности

Обратитесь к психологу-психотерапевту для проведения диагностики и разработки индивидуальной программы поддержки.

**Заключение**

Работа с тревожностью у дошкольников требует терпения, внимания и системного подхода. Создавая безопасную среду дома и в группе, используя игровые методы и техники релаксации — мы помогаем малышу преодолеть страхи и развивать уверенность в себе. Помните: своевременная поддержка способствует гармоничному развитию эмоциональных навыков вашего ребенка!