**«Как справиться c тревожностью?!»**

**Педагог-психолог Сычева А.Н.**

**Тревога** - это ситуативное проявление волнения и беспокойства.

Физиологическими признаками тревоги являются учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах. Тревога возникает, когда человек по каким-либо причинам не может удовлетворить свою потребность или реализовать желание. Каждый раз, когда человек обнаруживает в среде объект, способный удовлетворить его потребность или реализовать желание, в его организме начинается процесс расщепления жиров, который снабжает его энергией, необходимой для удовлетворения потребности. При этом его дыхание становится более интенсивным, так как для расщепления жиров необходим кислород. Если по каким-то объективным или субъективным причинам человек не может совершить действий, направленных на удовлетворение потребности, то бессознательно он тормозит расщепление и выделение энергии, сдерживая дыхание. Таким образом, тревога - это есть субъективное переживание затруднения дыхания при наличии заблокированной энергии.

**Тревога - это не всегда негативное состояние.** Часто именно она становится причиной мобилизации потенциальных возможностей. Различают д***ва вида тревоги: мобилизующая и расслабляющая.*** Какой вид тревоги будет испытывать человек, во многом зависит от стиля воспитания. Если родители постоянно пытаются убедить ребенка в его беспомощности, то в дальнейшем в определенные моменты он будет переживать расслабляющую тревогу, если же, напротив, родители настраивают ребенка на достижение успеха через преодоление препятствий, то в ответственные моменты он будет испытывать мобилизующую тревогу.

**Тревожность** - индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. Однако многие авторы в качестве одной из причин ее возникновения считают нарушения детско-родительских отношений (недостаток внимания со стороны родителей, проявления нелюбви к ребенку, формирование у него беззащитности, безнадежности и отсутствие опоры в близком окружении).

**Также способствовать повышению тревожности у детей могут:**

 Неудовлетворенность родителей своей работой, материальным положением и жилищными условиями. Тревога родителей часто передается детям.

 Конфликтность самооценки - высокие притязания и сильная неуверенность в себе. Такой конфликт порождает у ребенка чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости и напряженности. Это приводит к перегрузкам и перенапряжению, которые ведут за собой нарушения внимания, снижение работоспособности, повышенную утомляемость.

 Неадекватные требования к ребенку со стороны значимых взрослых - завышенные требования, противоречивые требования, негативные требования, которые могут унизить или поставить ребенка в зависимое положение.

 Неблагополучная обстановка в семье - конфликты родителей, развод, смерть близкого человека.

**Ваш ребенок тревожный, если:**

 он испытывает страх пред всем новым, незнакомым, непривычным;

 у него повышенная возбудимость, напряженность, скованность;

 у него наблюдается нарушение сна, беспокойство, рассеянность;

 он не уверен в себе, у него заниженная самооценка;

 у него повышенная утомляемость;

 он совершает множество неудачных движений и жестов;

 он ожидает неприятностей, неудач, неодобрения старших;

 он исполнителен, у него развитое чувство ответственности;

 у него наблюдается склонность помнить скорее плохое, чем хорошее;

 он безынициативен, пассивен, робок;

 он болезненно воспринимает критику от окружающих;

 он обвиняет себя во многих неудачах;

 он часто критикует других.

Если половина и более признаков, перечисленных выше, характерны для вашего ребенка, то у него повышенная тревожность.

Родители могут помочь своему ребенку снизить тревожность, используя специальные психологические игры. Как правило, эти игры направлены на снятие мышечного и эмоционального напряжения, повышение самооценки. Предлагаю несколько примеров игр.

В групповые игры можно предложить поиграть детям на детской площадке, в гостях или специально собрав небольшую компанию сверстников, а также всей семьей.

**Игра «Щепки на реке»**

*Цель.* Эта игра способствует созданию спокойной, доверительной атмосферы в группе.

*Содержание.* Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это - берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно. Участники игры - «берега» - помогают руками, ласковыми прикосновениями движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь. Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих Щепок).

*Обсуждение.* Участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

**«За что меня любит мама»**

*Цель.* Повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

*Содержание.* Все дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любят родители и друзья. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любят родители и друзья каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь. После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

*Примечание.* На первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что родители любят их за то, что они моют посуду, за то, что любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

**«Скульптура»**

*Цель.* Развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т. д., снижение мышечного напряжения.

*Содержание.* Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру: ребенка, который ничего не боится; ребенка, который всем доволен; ребенка, который выполнил сложное задание, и т. д. Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет.

**«Ласковый мелок»**

*Цель.* Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

*Содержание.* Существует хорошее развлечение - рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено. Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т. к. они, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому мы предлагаем модификацию данной игры. Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце ласковым мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим ласковым хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

**«Насос и мяч»**

*Цель.* Расслабить максимальное количество мышц тела.

*Содержание.* «Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

**«Слепой танец»**

*Цель.* Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

*Содержание.* «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет cлепой. Другой останется зрячим и сможет водить слепого. Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку».

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.