**«ДЕТСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ»**

В своей повседневной жизни человек порой испытывает особые состояния, связанные с ожиданиями неприятностей, предчувствием беды – это состояние тревоги. Оно возникает, когда человек воспринимает определенные воздействия и ситуацию как несущие в себе угрозу, опасность, вред. Но тревога не всегда может расцениваться как негативное состояние. В рамках теории стресса тревогу рассматривают как стадию адаптации с готовностью к преодолению трудностей и мобилизацией ресурсов организма.

Пути преодоления трудностеймогут быть различными: кто-то реагирует активно («надо действовать»), а кто-то пассивно («лучше переждать»). Какой способ преодоления трудностей станет привычным, во многом зависит от стиля воспитания в детском возрасте. Если родители постоянно пытаются убедить ребенка в его беспомощности, то в дальнейшем в ответственные моменты он, скорее всего, будет испытывать «пассивную» тревогу. Постоянные же переживания тревоги запоминаются и становятся свойством личности – **тревожностью**.Тревожность - тенденция переживания нейтральной ситуации как угрожающей.

**Чем опасна тревожность?**

* У ребенка появляется склонность воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность в большей степени, чем это есть на самом деле.
* Это состояние создает угрозу психическому здоровью и способствует развитию психосоматических заболеваний.
* У ребенка снижается самооценка и уверенность в себе.
* Возникает неустойчивость поведения.
* При ошибках появляется нервозность, раздражительность и свой неуспех объясняется внешними причинами.

***Тревожность неблагоприятно влияет на состояние здоровья и любую деятельность ребенка!***

**Одной из важнейших причин повышенного уровня детской тревожности является нарушение детско-родительских отношений:**

* излишняя опека (большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание, когда забота матери о ребенке состоит из одних предчувствий, опасений, тревог);
* отвержение, неприятие ребенка, особенно матерью (вызывает тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, ласке и защите);
* завышенные требования, с которыми ребенок не в силах справиться (желание взрослого воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребенке или противоречивость требований взрослого);
* несформированность бытовых навыков (плохая приспособленность ребенка – неумение самостоятельно одеваться, есть, укладываться спать и т.д.);
* резкое изменение условий жизни (например, поступление в детский сад, школу).

***Важно помнить:***

***у дошкольников тревожность еще не является устойчивой чертой характера. Зная о причинах появления детской тревоги, взрослые могут помочь своему ребенку справиться с этим состоянием.***