

**Ковалева Анна Сергеевна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный

педагогический университет»

г. Барнаул, Алтайский край

## **ГАРМОНИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)**

***Аннотация:** в данной статье раскрыты основные проявления тревожности в дошкольном детстве. В работе также обозначены причины этого состояния и направления гармонизации эмоционального состояния дошкольников с ОВЗ.*

***Ключевые слова:** тревожность, дошкольники, ограниченные возможности здоровья.*

Предметом разговора станут именно те личностные характеристики ребенка, на которые можно и нужно повлиять – дабы привычка не превратилась в характер! Наиболее часто встречающимися в дошкольном детстве, несмотря являются проявления тревоги и состояния тревожности, своевременная коррекция которых особенно актуально в структуре развития личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Тревожность – универсальная форма эмоционального предвосхищения неуспеха. К основным проявлениям этого состояния в дошкольном детстве можно отнести: постоянное ощущение беспричинного страха; низкая самооценка, неуверенность в себе; мышечное напряжение, раздражительность, соматические проблемы: нарушение сна, головные боли и т. д.; дисциплинированность, аккуратность носят защитный характер – ребенок делает все, чтобы избежать неудачи; большое количество страхов, мнительность, впечатлительность; двигательное возбуждение: теребит одежду, манипулирует чем-либо; полярное поведение на занятиях и в свободной деятельности (пассивность – активность);

склонность к вредным привычкам невротического характера: грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы, занимаются онанизмом. Манипуляции с собственным телом снижают эмоциональное напряжение, успокаивают [2].

В дошкольном возрасте более тревожны мальчики, а после 7 лет – девочки. Девочки волнуются из-за взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков беспокоит наказание.

Причинами формирования и проявления тревожности могут стать: повышенная чувствительность; семейное воспитание по типу авторитарности, гиперпротекции – чрезмерная забота, мелочный контроль, ограничения и запреты; особенности личности самих родителей – тревожные, мнительные, неуверенные в себе; заражает своим страхом ребенка; завышенные требования; непоследовательность, противоречивость требований и оценок, несогласованность стилей воспитания. Непоследовательность вызывает тревожность тем, что не дает ребенку возможность прогнозировать собственное поведение, а постоянные упреки вызывают лишь чувство вины [1].

Основные направления гармонизации состояния дошкольника с ОВЗ, склонного к частым проявлениям тревожности [2].

1. Повысить самооценку ребенка. Часто тревожные дети имеют заниженную самооценку, что проявляется в болезненном восприятии критики, обвинении себя во многих неудачах, боязни брать на себя ответственность. Тревожный ребенок может часто критиковать других, чтобы вырасти в собственных глазах, но часто становятся предметом манипуляции детей и взрослых. Чаше называйте ребенка по имени и хвалите его в присутствии других детей и взрослых. Поручать выполнение ответственных, престижных заданий. Избегать соревнований, как физических, так и интеллектуальных. Не сравнивать ребенка с другими детьми, а сравнивать его собственные предыдущие достижения с настоящими успехами.. Устанавливать с ребенком визуальный контакт глаза в глаза, это вселяет уверенность. Щадящий оценочный режим в той области, где успехи невелики. Обеспечить реальный успех ребенка в какой-либо деятельности.

2. Обучить приемам снятия мышечного и эмоционального напряжения: игры с песком, водой, различные массажи (совсем не обязательно, чтобы это был медицинский массаж).

3. Отработать (отрепетировать) навыки владения собой и ситуацией в процессе игр и чтения сказок, разыгрывания различных сюжетов. Часто у детей возникает потребность заботиться о ком-либо – заведите домашнее животное и больше времени проводите со своим ребенком.

4. Попробуйте в течение одного дня записывать свои замечания ребенку (высказанные или даже те, которые вы хотели сделать, но воздержались). В итоге вы убедитесь насколько пустые по существу, но болезненные для ребенка эти моменты и сможете исправить прежде всего свое поведение, повлияв и на поведение ребенка.

5. Приводите примеры из своей жизни: смелый человек не тот, кто ничего не боится, а тот, кто умеет преодолеть свой страх.

6. Сочиняйте терапевтические сказки «Жила-была девочка похожая на тебя...», их сочинение, рассказывание и проигрывание. окажет наилучший эффект.

7. Добавьте несколько правил в уклад семейной жизни: гарантировать благоприятную психоэмоциональную атмосферу дома, насыщенность тактильным теплом; требовать не извинений, а объяснений; требования должны соответствовать возможностям ребенка; избегать неизвестности, выстраивать план деятельности.

### ***Список литературы***

1. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка [Текст] / А.И. Баркан. – М.: Аст-Пресс, 2004 – 345 с.

2. Лютова Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми [Текст] / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – СПб.: Речь. – 190 с.