

УДК 159.942.5

## ИЗУЧЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ ВОСПИТАННИКОВ МДОУ ЦРР – Д/С № 45 «ЖАВОРОНОК» РС (Я), Г. НЕРЮНГРИ

**Иванова В.А., Чулкова Н.А.**

*Технический институт, филиал ФГАОУ ВПО «Северо-восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова», Нерюнгри, e-mail: nollon@rambler.ru*

В психологическом аспекте тревожность это состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, не является устойчивой чертой, обратима при проведении соответствующих мероприятий. Были рассмотрены методы и техники арт-терапии, применяемые в коррекции тревожности у детей дошкольного возраста. Такие методы арт-терапии, как сказкотерапия, изотерапия и игротерапия позволяют снизить психомышечное напряжение, развивать умения решать проблемные ситуации и повышать эмоциональную самооценку ребенка.

**Ключевые слова:** тревожность, дети дошкольного возраста, арт-терапия

## STUDY OF ANXIETY IN PRESCHOOL CHILDREN ON THE EXAMPLE OF PUPILS CRD MDOU D/WITH № 45 «SKYLARK» REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA), NERYUNGRI-CITY

**Ivanova V.A., Chulkova N.A.**

*Technical Institute, branch of the Northeastern University named by Ammosov, Neryungri, e-mail: nollon@rambler.ru*

In the psychological aspect of the anxiety is a condition that is characterized by a heightened susceptibility to feelings, is not a stable feature of reversible in their respective activities. Were the methods and techniques of art therapy used in the correction of anxiety in children of preschool age. Such methods of art therapy, fairytale therapy, game therapy isotherapy and reduce psycho-muscular tension, develop the ability to solve problem situations and to increase emotional self-esteem of the child.

**Keywords:** anxiety, pre-school children, art therapy

По данным психологов, можно говорить, что в последнее 10-летие увеличивается численность детей, отличающиеся эмоциональной неустойчивостью и повышенным беспокойством, в результате чего вопрос эмоциональных нарушений и их своевременной коррекции, становится актуальным [4, с. 26].

Тревожность обладает ярко выраженной возрастной спецификой, обнаруживающейся в ее содержании, источниках, формах проявления защиты и компенсации.

Понятием «тревожность» в психологии обозначают, состояние человека, характеризующееся повышенной склонностью к переживаниям, беспокойству и опасениям, имеющей отрицательную эмоциональную окраску, не является устойчивой чертой характера. Признаками тревожности является, робость, неуверенность в себе, одиночество, малоактивность, несамостоятельность, замкнутость, агрессия направленная на других, фантазии отходящие от реальности.

Большое значение в развитии тревожности имеет адекватность развития личности ребенка. Известно, что при этом среда играет предназначающую роль, содействуя образованию системы отношений, центром

которых является ценностные ориентации, самооценка, направленность предпочтений и интересов.

Основными причинами возникновения тревожности у детей является: завышенные требования со стороны взрослых; частые упреки; излишняя строгость родителей; недоверие ребенку; отдаленность родителей; отсутствие привязанности внутри семьи.

Г.М. Бреслав утверждает, что «тревожные дети зачастую характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Тревожные дети очень впечатлительны к своим невезениям, остро реагируют на них, расположены отказываться от той деятельности, в которой чувствуют затруднения [1, с. 66].

Проблемой тревожности в дошкольном возрасте занимались такие отечественные психологи как Г.М. Бреслав, Е.К. Лютова, А.И. Захаров, А.М. Прихожан и другие.

Решение проблемы тревожности относится к числу актуальных и острых задач психологии и ставит исследователей перед необходимостью как можно более ранней диагностики уровня тревожности.

Нами был подобран диагностический инструментарий, который позволил выявить

уровень тревожности у детей дошкольного возраста: методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен); методика «Шкала тревожности ребенка» (А.М. Прихожан); методика «Эмоционального состояния» (Э.Т. Дорофеева).

В исследовании приняли участие воспитанники ДООУ № 45 «Жаворонок» г.Нерюнгри, РС (Я), в возрасте 4-5 лет (n=10 чел.).

По результатам исследования были получены данные.

Методика «Выбери нужное лицо» Р. Тэммла, М. Дорки, В. Амена выявила 20% детей (2 человека) с низким уровнем

тревожности, 40% (4 человека) – средний уровень и 40% детей (4 человека) с высоким уровнем тревожности (рис. 1).

Качественный анализ данных позволил определить особенности эмоционального опыта ребенка в различных ситуациях. У 90% детей (9 человек) выявил негативный опыт во взаимоотношениях ребенка со сверстниками, только у 10% (1 человек) – с взрослыми.

Методика «Шкала тревожности ребенка» А.М. Прихожана выявила 10% детей с низким уровнем тревожности, средний уровень тревожности у 60% детей, высокий – 30% (рис. 2).

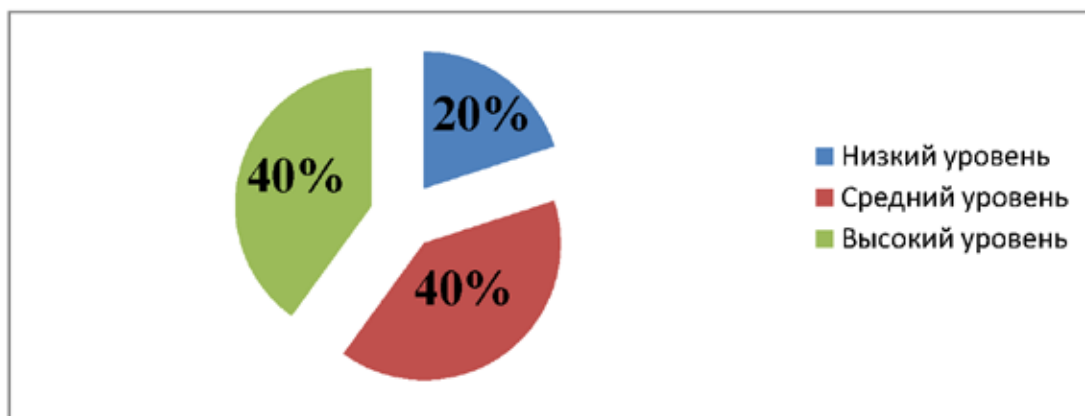


Рис. 1. Результаты исследования по методике «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

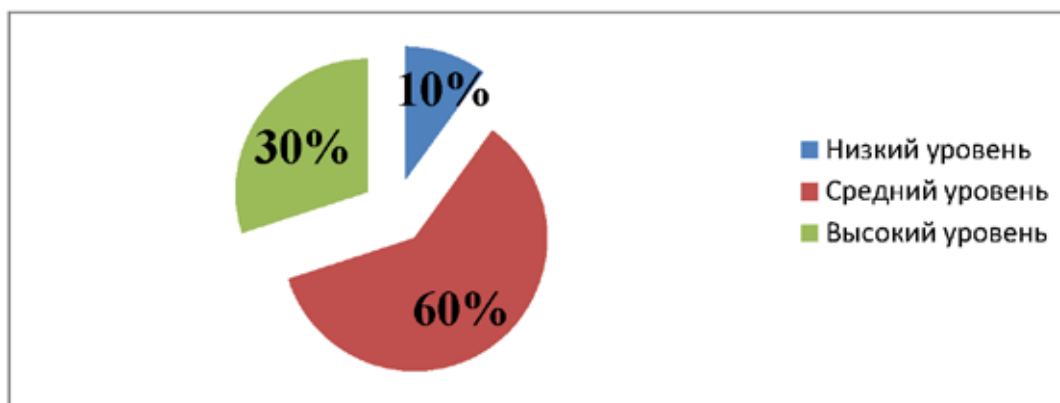


Рис. 2. Результаты исследования по методике «Шкала тревожности ребенка» (А. М. Прихожан)

Методика «Эмоциональное состояние» Э.Т. Дорофеевой, выявила следующие результаты: положительное эмоциональное состояние – 20% (2 детей), нейтральное эмоциональное состояние – 50% (5 детей), отрицательное – 30% (3 детей) (рис. 3).

Итак, результаты исследования позволяют сделать вывод о преобладании детей с высоким уровнем тревожности.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости составления психолого-педагогической программы, направленной на профилактику и снижение тревожности в повседневной жизнедеятельности ребенка.

Цель данной программы – снижение уровня тревожности у детей дошкольного возраста.

Задачи: обучить приемам снижения мышечного напряжения; снизить эмоциональное напряжение; способствовать развитию умений решать проблемные ситуации.

Методы и приемы, используемые в программе: игротерапия; изотерапия; сказкотерапия; релаксация.

Программа состоит из 24 занятий, которые проводятся один раз в неделю, продолжительностью 20-30 минут. Форма работы групповая.

Тематическое планирование занятий с детьми представлено в таблице.

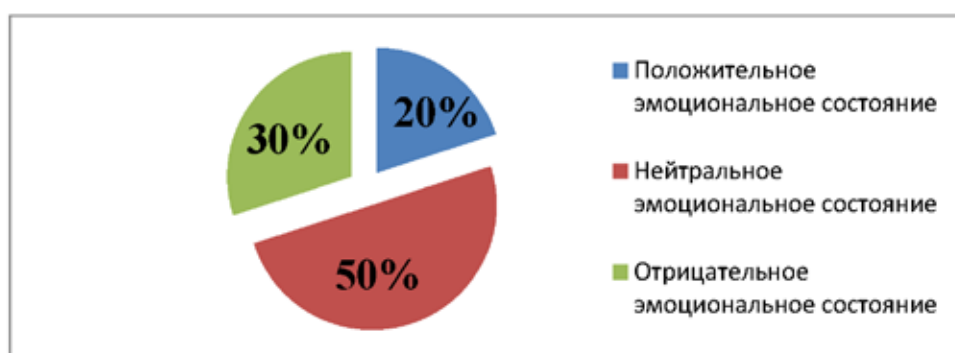


Рис. 3. Результаты исследования по методике «Эмоциональное состояние» (Э.Т. Дорофеева)

#### Календарно-тематическое планирование работы

№ п/п	Тема занятия	Цели и задачи	Содержание
1	2	3	4
1	«Здравствуйте, это Я»	– повышение активности детей; – снижение уровня тревожности; – повышение самооценки ребенка	Игротерапия: «Давайте поздороваемся», «Росточек под солнцем», «Я есть, я буду», «Что я люблю», «Угадай по голосу».
2	«Жил-был один мальчик»	– повышение активности ребенка; – снижение тревожности; – развитие произвольности и самоконтроля; – снятие психоэмоционального напряжения	Игротерапия: «Зеркало», «Росточек под солнцем»; сказкотерапия – «Жил-был один мальчик»; релаксация из йоговской гимнастики «Лепим».
3	«Игра в рисунки»	– снижение уровня тревожности; – выработка у ребенка уверенности в своих силах; – повышение навыков самоконтроля;	Игротерапия: «Росточек под солнцем», «Прогулка в лесу», «Камень и путники»; изотерапия – «Игра в рисунки».
4	«Встреча эмоций»	– осознание своего самочувствия; – снятие эмоционального напряжения; – снижение уровня тревожности; – снижение мышечных зажимов.	Игротерапия: «Росточек под солнцем», «Злые и добрые кошки», «На что похоже мое настроение»; изотерапия: «Ласковый мелок», «Автопортрет».

Продолжение табл.

1	2	3	4
5	«Чувства и эмоции»	- помочь ребенку преодолеть зажатость и безынициативность; – снятие эмоционального и телесного напряжения.	Игротерапия: «Наши эмоции», «Волшебный клубочек», «Звериные чувства», «Вылеплялки»; сказкотерапия – «Два брата».
6	«Дедушка и внучек»	– снижение уровня тревожности; – помочь ребенку осознать собственные чувства и переживания; – развитие и совершенствование коммуникативных навыков. – научить ребенка вербально и невербально выражать свои эмоции	Игротерапия: «Волшебный клубочек», «Дедушка и внучек», «Стройка», «Кто сильнее кричит», «Одно большое животное».
7	«Эмоции, чувства, настроение»	– развитие самопроизвольности и самоконтроля; – развитие координации движений; – снятие психоэмоционального напряжения; – снижение уровня тревожности.	Игротерапия: «Волшебный клубочек», «Охотники», «Белки и орехи», «Запретное движение», «Зоопарк»; релаксация – «Водопад».
8	«Сказка о Короле и его слугах – чувствах»	– снижение уровня тревожности; – отреагирование страха; – развитие внимания, памяти, умения работать в коллективе.	Игротерапия – «Волшебный клубочек»; сказкотерапия – «Сказка о Короле и его слугах – чувствах».
9	«Я и мои друзья»	– снижение тревожности в процессе межличностных взаимодействий; – развитие коммуникативных умений и эмоционально-выразительных движений; – развитие групповой сплоченности и доверия детей друг к другу.	Игротерапия: «Волшебный клубочек», «Найди свою половинку», «Клеевой дождик», «Передай мяч»; телесно-ориентированная терапия – «Насос и мяч»; релаксация – «Избавление от тревог».
10	«Маленький котенок»	– снижение уровня тревожности; – отреагирование страха; – развитие внимания, памяти, умения работать в коллективе.	Игротерапия – «Волшебный клубочек»; сказкотерапия – «Маленький котенок».
11	«Мы вместе»	– развитие групповой сплоченности и доверия детей друг к другу; – снятие психоэмоционального напряжения; – снижение тревожности; – снятие мышечных зажимов.	Игротерапия: «Качели», «Паровозик с именем», «Кенгуру», «Большое животное», «Добрый-злой, веселый-грустный»; изотерапия – «Мой любимый сказочный герой».
12	«Случай в лесу»	– способствовать развитию смелости, преодолению страхов; – снижение тревожности; – развитие внимания, мышления.	Сказкотерапия – «Случай в лесу».
13	«Медвежонок и Баба-Яга»	– снижение уровня тревожности; – отреагирование страха; – развитие внимания, памяти, умения работать в коллективе.	Сказкотерапия – «Медвежонок и Баба-Яга».
14	«Белочка Нуся»	– снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов; – развитие навыков групповой работы; – снятие тревожности	Сказкотерапия – «Белочка Нуся»; релаксация – «Цветок».
15	«Игры со страхом»	– снятие мышечных зажимов в ходе обыгрывания стихотворения; – развитие эмоционально-выразительных движений; – коррекция страхов и тревожности.	Игротерапия: «Мартышки», «В темной норе», «Веселый страх»; изотерапия – «Пещера страхов»; релаксация – «Забота о животном».

## Окончание табл.

1	2	3	4
16	«Сказка о страхе»	– коррекция страхов и тревожности; – развитие эмоционально-выразительных движений; – развитие коммуникативных навыков;	Игротерапия: «Расскажем и покажем», «Зайка-трусишка»; изо-терапия: «Прекрасный ужасный рисунок», «Сказка о страхе».
17	«Маска страха»	– развитие произвольности и самоконтроля, внимания, наблюдательности, памяти; – отреагирование страха; – коррекция страхов и тревожности; – снятие мышечных зажимов.	Игротерапия: «Потерялся», «Штанга», «Превращаемся в страшных»; релаксация – «Порхание бабочки».
18	«Слононок, который боялся темноты»	– снижение уровня тревожности; – отреагирование страха; – развитие внимания, памяти, умения работать в коллективе.	Сказкотерапия – «Слононок, который боялся темноты».
19	«Как Кенгуреньш стал самостоятельным»	– снижение уровня тревожности; – отреагирование страха; – развитие внимания, памяти, умения работать в коллективе.	Сказкотерапия – «Как Кенгуреньш стал самостоятельным».
20	«Я больше, чем страх»	– снятие психоэмоционального напряжения; – развитие эмоционально-выразительных движений; – коррекция страхов и тревожности;	Игротерапия: «Фоторобот страха», «Страх и скульптор».
21	«Чебурашка»	– развитие произвольности и самоконтроля; – снятие психоэмоционального напряжения.	Сказкотерапия – «Про Чебурашку»; игротерапия – «Газета».
22	«Серое ухо»	– снижение уровня тревожности; – отреагирование страха.	Сказкотерапия – «Серое ухо».
23	«Сказочная шкатулка»	– формирование положительной «Я-концепции», самопринятия, уверенности в себе; – снижение тревожности; – развитие социального доверия.	Игротерапия: «Волшебники», «Сказочная шкатулка»; релаксация – «Доверие».
24	«Солнце в ладошке»	– освобождение от отрицательных эмоций; – развитие социального доверия; – повышение уверенности в своих силах.	Игротерапия – «Неоконченные предложения», «Комплименты», «Расскажем и покажем»; релаксация – «На солнышке».

Каждое занятие состоит из 3 частей:

Вводная часть. Установление эмоционального контакта между всеми участниками, настрой детей на совместную работу.

Основная часть. Обучение методам снижения мышечного напряжения. Развитие эмоционально-личностной сферы психики. Важную роль в процессе развития эмоциональной сферы играет умение внешне выразить свои внутренние эмоции и правильно понимать эмоциональное состояние собеседника. Познание детьми самих себя,

лучшее понимание эмоционального состояния и поступков других людей приводит к возникновению чувства симпатии, уважения и сопереживания, что является непрерывным условием живого общения с окружающими детьми.

Заключительная часть. Обучение детей приемам саморасслабления. Важную роль в процессе снижения уровня тревожности является умение управлять своим поведением, контролировать свою речь и поступки, сосредоточиваться на высказываниях

собеседника. Одним из компонентов такого умения является способность к произвольному расслаблению, которая включает в себя следующие составляющие:

- осознание телесных ощущений, связанных с напряжением и расслаблением;
- снятие напряжения и вхождение в состояние расслабленности с помощью релаксационных упражнений.

В результате проведения коррекционно-развивающей программы у ребенка предполагается снижение уровня тревожности, страха; обучится приемам снижения мы-

шечного напряжения; снизиться эмоциональное напряжение; научиться решать проблемные ситуации.

#### Список литературы

1. Бреслав Г.М. Эмоциональная особенность формирования личности в детстве: норма и отклонение. – М.: Педагогика, 2008. – С. 180.
2. Левитов Н.Д. Психологическое состояние беспокойства, тревоги. – М.: Сфера, 2009. – С. 12.
3. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.
4. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.