(cc) BY

Долженко Наталья Владимировна
заведующая
Несмашнева Наталья Ивановна
старший воспитатель, педагог-психолог
Сергеева Ольга Николаевна
музыкальный руководитель
Наумова Марина Васильевна
воспитатель
МБДОУ «Д/С села Купино Шебекинского района Белгородской области»
с. Купино, Белгородская область

ТРЕВОЖНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ПРИЧИНЫ, ВИДЫ, ДИАГНОСТИКА, КРИТЕРИИ, РЕКОМЕНДАЦИИ

Аннотация: *статья посвящена проблеме тревожности в дошкольном возрасте. Рассматриваются причины возникновения, виды, формы проявления тревожности. Авторы считают, что правильно выстроенные детско-родительские отношения позволяют избежать перехода тревожности из ситуативной в устойчивую личностную черту. Статья предназначена для педагогов дошкольных учреждений, а также для родителей.*

Ключевые слова*: тревога, тревожность, гиперопека, гипоопека, диагностика, социализация, самооценка, дети дошкольного возраста.*

Казалось бы, зачем малышу тревожиться? У него есть друзья в детском саду и во дворе, а также любящие родители. Поэтому детская тревожность – это сигнал, что в жизни ребенка что-то идет не так, и как бы себя взрослые не утешали и не оправдывали данное состояние без внимания оставлять нельзя.

Следует различать тревогу и тревожность. Если тревога – это эпизодическое проявление беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией, проявляется почти всегда и сопутствует в любом виде деятельности.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Часто родители и педагоги не придают особого значения тревогам ребенка, так ка тревожные дети в большинстве своем тихие, робкие, податливые и не доставляют хлопот. В группе они тихонько сидят на стульчике или в уголке, в шумных играх участия не принимают, всегда выполняют требования старших.

На сегодняшний день число тревожных детей возрастает. Это может быть обусловлено разными факторами: от воспитания в семье и заканчивая проблемами со здоровьем.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность родителя и педагога передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Анализируя проблему детской тревожности, Б.И. Кочубей и Е.В. Новикова считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребёнка внутреннего конфликта, который может быть по разным причинам. В их числе:

1. Противоречивые требования, предъявляемые родителями либо педагогами.

2. Неадекватные требования взрослых, чаще всего завышенные.

3. Негативные требования, которые унижают ребёнка, ставят его в зависимое положение.

Причины возникновения тревожности:

1. Гиперопека. В такой ситуации ребенок может вырасти безвольным, не умеющим принимать решения и отвечать за свои поступки человеком. Попадая в детский сад, он сталкивается с множеством проблем, которые будут требовать от него самостоятельности решений и действий. В такой стрессовой ситуации развитие повышенной тревожности ему гарантированно.

2. Гипоопека. Родители отдалены, отстранены от ребенка, который ощущает себя брошенным, ему не с кем поговорить о своих проблемах и тревогах. Появляется страх одиночества.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Особенности темперамента. Наибольшая тревожность наблюдается у меланхоликов, которым характерны эмоциональная хрупкость, инертность и слабость.

Виды тревожности:

− личностная тревожность;

− ситуативная тревожность;

− возрастная тревожность.

Диагностика тревожности у детей. Диагностировать и определить наличие тревожных состояний у дошкольников помогают проективные методики, в том числе проективные рисуночные тесты («Дом. Дерево. Человек», «Несуществующее животное», «Рисунок семьи» и другие). У тревожных детей рисунки имеют отличительные особенности: маленький размер изображения, обилие штриховки, сильный нажим на бумагу.

Выявить тревожную личность может опытный воспитатель, психолог, понаблюдав за ребенком в различные дни недели, а также во время свободной деятельности и обучения, в общении со сверстниками.

Критерии определения тревожности у ребенка (П. Бейкер, А. Алворд):

1. Постоянное беспокойство.

2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

3. Раздражительность.

4. Нарушение сна.

Тревожный ребенок обладает большинством из следующих характеристик:

− плохо переносит ситуации неопределенности или ожидания;

− не уверен в себе, своих силах, ожидает неудач в деятельности;

− старается скрывать свои проблемы и тревогу;

− для тревожного ребенка характерны соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, ощущение сухости во рту, ком в горле, слабости в ногах, учащенное сердцебиение, затрудненное поверхностное дыхание.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Можно предположить, что ребёнок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Как правило, со временем повышенная тревожность ребенка обязательно начинает сказываться на его социальном статусе. Возникают проблемы с социализацией и пребыванием в коллективе. В чем это выражается?

− тревожность и страхи мешают ребенку заниматься какой-либо деятельностью, ему трудно сосредоточиться, он показывает невысокие результаты в учебе;

− него мало или совсем нет друзей, круг общения ограничивается семьей;

− тревожные дети очень часто боятся новых людей, боятся знакомиться, вступать в разговор, даже ответ на простой вопрос может представлять собой непреодолимое препятствие;

− тревожный ребенок панически боится совершить ошибку, неправильно сделать или сказать что-то – отсюда трудности с учебой.

Как помочь тревожному ребенку? Необходимо своевременно оказывать психологическую поддержку детям с тревожными состояниями и проводить психологическую развивающую работу по эмоциональному развитию дошкольников, учитывая их индивидуальные психолого-физиологические особенности. Все это способствует формированию эмоциональной регуляции поведения детей, их успешной адаптации к будущей школьной жизни и укреплению психологического и психического здоровья.

Необходимо проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение умению управлять собой в наиболее волнующих ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

Повышение самооценки. Конечно же, повысить самооценку ребёнка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребёнку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похва-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ла должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Ребёнок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти любой повод для того, чтобы сделать это. Желательно, чтобы тревожные дети чаще участвовали в таких играх, как «Комплименты», «Я дарю тебе…», которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя глазами других детей. А чтобы о достижениях каждого воспитанника узнали окружающие, в группе детского сада можно оформить стенд «Звезда недели»: раз в неделю вся информация будет посвящаться успехам конкретного ребёнка («я умею…», «я мечтаю…», «я рисую…», «я люблю…», «я хочу научиться...» и другое).

В раздевалке, на шкафчике каждого ребёнка, можно закрепить «Цветик-семицветик» (или «Цветок достижений», вырезанный из цветного картона. В центре цветка – фотография ребёнка, а на лепестках, соответствующих дням недели, – информация о достижениях ребёнка, которыми он гордится («нарисовал пейзаж», «научился прыгать на одной ноге», «слепил зайца», «полил цветы», «сам оделся», «помог товарищу» и другое).

Обучение умению управлять собой в наиболее волнующих ситуациях. В детском саду можно, сев в кружок, поговорить с детьми об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. На примерах литературных произведений хорошо показать детям, что смелый человек не тот, кто ничего не боится (таких людей вообще нет), а тот, кто умеет преодолевать свой страх. Желательно, чтобы каждый ребёнок вслух сказал о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом, показав рисунок, рассказать о нём. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют те же проблемы, которые, как им казалось, присущи только им.

Снятие мышечного напряжения. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре («казаки-разбойники») ребёнок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни. Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела (упражнения «Корабль и ветер», «Воздушный шарик», «Шалтай-Болтай», «Подарок под елкой», «Дудочка», «Сосулька», «Водопад» и другие). Состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц именно поэтому необходимо проводить различные игры и упражнения, способствующие расслаблению ребенка. Такие игры и упражнения могут проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме.

Как общаться с тревожным ребенком:

1. Тревожных детей следует больше поддерживать, обращать внимание на их ресурсы и качества, позволяющие им справляться с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь.

2. Тревожным детям часто трудно перейти от одной деятельности к другой. Важно за какое-то время предупредить ребенка о том, что ему скоро предстоит делать.

3. Ребенку необходимы положительные послания относительно его возможностей справляться с чем-либо.

4. Важно формировать у ребенка адекватную самооценку. Для этого лучше всего не оценивать его (ни положительно, ни отрицательно), а интересоваться его деятельностью и ее результатами, спрашивая его самого о том, как он оценивает свою работу и почему. Не следует сравнивать ребенка с окружающими.

5. Не надо заставлять ребенка делать то, что вызывает у него тревогу (например, непременно выступать на утреннике, принять участие в игре и т. п.). Подождите, пока он сам не захочет, не обретет внутреннюю готовность к каким-то действиям.

6. Для тревожных детей очень полезны свободные игры на свежем воздухе, игры с творческим материалом (шишками, камушками, песком, фантиками, и т. д.).

7. Желательно постепенно увлекать ребенка рисованием восковыми мелками и красками (причем не только кисточкой, но и пальчиками), работой с пластилином и глиной.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

8. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.

9. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

10. Не уговаривайте ребенка не бояться и не высмеивайте его.

11. Не угрожайте ребенку, не кричите, не делайте множество замечаний.

12. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих время.

Желаем вам успехов в совместной деятельности с детьми!

1. Список литературы

2. Кочубей Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. – М.: Изд-во Сфера, 2008. – 196 с.

3. Мазурова Н.В. Взаимосвязь тревожности детей дошкольного возраста и стиля семейного воспитания / Н.В. Мазурова, Ю.А. Трофимова // Вопросы современной педиатрии. – 2015. – №12(3). – С. 82–88.

4. Сабирова Р.Ш. Изучение особенностей страхов и тревоги у детей дошкольного возраста / Сабирова Р.Ш., Г.У. Сатенова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2021. – №6. – С. 582–586.

5. Тимофеева О.А. Проявление тревожности у детей старшего дошкольного возраста / О.А. Тимофеева // Бюллетень науки и практики. – 2021. – №11 (24). – С. 497–501.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)