

*Бабкина Александра Николаевна*

студентка

*Васина Юлия Михайловна*

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический

университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **РОЛЬ СЕМЬИ В ВОПРОСАХ ПРОФИЛАКТИКИ ТРЕВОЖНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

*Аннотация:* статья посвящена актуальной проблеме профилактики тревожности у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития. Описан диагностический инструментарий для выявления уровня тревожности у детей рассматриваемой категории. Представлена коррекционно-развивающая программа, основанная на системном использовании дидактических игр, и проанализированы результаты её апробации.

*Ключевые слова:* тревожность, старший дошкольный возраст, семейное воспитание, задержка психического развития, ЗПР, профилактика, дидактические игры.

В современной образовательной практике особую значимость приобретает задача эмоционального благополучия детей, особенно тех, кто в силу особенностей развития более уязвим к стрессогенным факторам. У старших дошкольников с задержкой психического развития (ЗПР) отмечается повышенный риск формирования устойчивой тревожности, которая проявляется в эмоциональной напряжённости, избегании новизны, оценочной чувствительности и дефиците конструктивных стратегий совладания. Это состояние может серьёзно затруднять адаптацию к условиям дошкольной организации и последующий переход к школьному обучению [1].

Проблема тревожности в детском возрасте широко освещена в трудах отечественных и зарубежных психологов. А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. В ее работах по данной теме, одной из ключевых позиций является трехкомпонентная структура тревожности, состоящая из когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов. Применительно к дошкольному возрасту исследователи (А.И. Захаров, И.А. Малашихина) отмечают закономерную эволюцию страхов и тревог, обусловленную решением возрастных задач, при этом подчёркивается ключевая роль детско-родительских отношений в их закреплении.

В специальной психологии накоплен значительный материал, посвящённый особенностям эмоциональной сферы детей с ЗПР. Учёные (У.В. Ульенкова, И.И. Мамайчук, Т.Н. Волковская) констатируют, что незрелость регуляторных функций, трудности произвольного контроля и повышенная зависимость от оценок взрослых создают у этих детей предпосылки для формирования как ситуативной, так и личностной тревожности. В исследованиях, непосредственно направленных на коррекцию тревожности у дошкольников с ЗПР (М.А. Панфилова, Е.В. Потапенко, О.Н. Саранюк), доказана эффективность игровых методов, арт-терапевтических практик и специально организованной среды, обеспечивающей чувство безопасности и предсказуемости [3; 4]. В нашем исследовании мы будем дифференцировать два вида тревожности: а) *личностную тревожность* как индивидуальную черту личности человека, отражающую его предрасположенность к эмоционально отрицательным реакциям на различные жизненные ситуации, несущие в себе какую-либо угрозу для его благополучия; б) *ситуативную тревожность* – временное состояние тревожности, возникающее как привычная эмоциональная и поведенческая реакция на ситуацию [2].

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Психолого-педагогический и медико-социальный центр «Шанс»; выборка – 6 детей старшего дошкольного возраста с ЗПР.

В ходе анализа психолого-педагогической литературы была подобрана критериальная, которая лежит в основе исследования уровня тревожности у детей рассматриваемой категории (по А.М. Прихожан), успешно адаптированные для исследования детей с задержкой психического развития в работах Н.Ю. Синягиной: когнитивный (искажённые мысли, ожидание неудачи), эмоциональный (напряжение, страх) и поведенческий (избегание, «застывание») критерии. На основе указанных компонентов в настоящей работе разработаны критерии анализа результатов и подобран диагностический комплекс: проективная методика «Кактус» (М. А. Панфилова), методика «Паровозик» (С. В. Велиева), экспресс-диагностику «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл – М. Дорки – В. Амен), детский апперцептивный тест (Л. Беллак, С. Беллак), а также методика «Какой я?» (Ермолаева М.В).

Результаты констатирующего этапа показали, что у 4 из 6 детей (67%) был выявлен критический уровень тревожности, характеризующийся выраженным эмоциональным напряжением, частым выбором негативных эмоций в социальных ситуациях и избегающим поведением.

Разработанная коррекционно-развивающая программа построена на принципах системности, доступности и опоры на ведущую деятельность дошкольного возраста – игру. В ходе проведения коррекционно-развивающей работы были разработаны ряд занятий, направленных на комплексное воздействие на эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферы старших дошкольников с задержкой психического развития детей с ЗПР в рамках психолого-педагогического сопровождения семьи, в которую вошли такие занятия, как: «Островок спокойствия», «Когда мне хорошо и когда грустно», «Добрые волшебники», «Спокойствие внутри меня», «Волшебный переключатель», «Краски для успокоения», «Громко и тихо внутри меня».

Так, например, на занятии «Добрые волшебники» основное внимание было направлено на развитие способности детей преобразовывать неопределённые, тревожные или пугающие образы в нейтральные или позитивные через творческую деятельность. В основе занятия лежал принцип, согласно которому работа

с бесформенными изображениями (кляксами) дает ребенку безопасный способ выразить свои скрытые переживания. Через игру в «волшебное превращение» кляксы во что-то доброе и красивое дети учились брать под контроль свои тревожные мысли и образы, меняя к ним отношение.

Основной частью занятия стала дидактическая игра «Заколдуй кляксу». Каждому ребёнку выдавался лист бумаги с случайной кляксой, полученной путём отпечатка гуаши. Изначально клякса могла восприниматься как нечто бесформенное, возможно, пугающее или неприятное. Задача дошкольника заключалась в том, чтобы дорисовать кляксу, превратив её в цельный, добрый или нейтральный образ. В процессе творчества педагог направлял детей вопросами: «Что напоминает эта клякса?», «Как можно её изменить, чтобы она стала красивой?». Таким образом, выполнение этого задания помогало детям решить сразу несколько важных задач. Они учились по-новому смотреть на непонятные и неопределенные вещи – видеть в кляксе не угрозу, а возможность придумать что-то свое, проявить фантазию. Тем самым отрабатывался важный эмоциональный навык: ребёнок на практике пробовал «превратить» условно страшное или тревожное в доброе и безопасное, меняя к нему своё отношение. При этом вся деятельность требовала собранности: нужно было удерживать в голове замысел, спланировать свои действия и довести начатое до конца, чтобы получить желаемый позитивный результат. В завершающей части занятия проводилось дыхательное упражнение «Сдуем страх». Дети представляли, что оставшиеся «страшные» кляксы – это лёгкие пылинки, которые можно аккуратно сдуть со своей ладони выдохом. Этот ритуал символизировал освобождение от остаточного напряжения и закреплял навык саморегуляции. Подобные упражнения учат детей с ЗПР тому, что даже непонятное или тревожащее можно изменить, дополнить, сделать безопасным – что является ключевым навыком в преодолении тревожных ожиданий. Для родителей также были разработаны рекомендации по вопросам семейного воспитания с целью преодоления стрессового состояния у ребенка.

После реализации программы на контрольном этапе у всех четырёх детей с исходно критическим уровнем тревожности зафиксирован переход на допустимый уровень. У одного ребёнка произошёл переход с допустимого на оптимальный уровень. Качественный анализ показал, что снизилась интенсивность негативных эмоциональных реакций, в проективных рассказах появились конструктивные стратегии преодоления трудностей (обращение за помощью, повторная попытка), дети стали лучше различать и называть свои чувства, а также смогли понятнее объяснять, что с ними происходит.

Таким образом, результаты исследования доказывают, что разработанная программа на основе дидактических игр эффективно помогает снижать тревожность у старших дошкольников с ЗПР. Целенаправленные игровые занятия, учитывающие особенности таких детей, уменьшают эмоциональное напряжение, помогают им по-другому воспринимать трудности и находить более конструктивные способы поведения.

### *Список литературы*

1. Завертяева А.А. Состояние беспомощности у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития и возможности её коррекции / А.А. Завертяева. – Махачкала : АЛЕФ, 2022. – 175 с. EDN QCXJZE
2. Талалаева Е.В. Профилактика тревожности у старших дошкольников с задержкой психического развития / Е.В. Талалаева, Ю.М. Васина // Перспективы науки. – 2024. – №2 (173). – С. 149–152. EDN MSZNCA
3. Панфилова М.А. Коррекция тревожности у старших дошкольников с задержкой психического развития: дис. ... канд. психол. наук / М.А. Панфилова. – М., 2007. – 160 с. EDN NONJMX
4. Потапенко Е.В. Психолого-педагогические условия преодоления тревожно-фобического состояния у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития : дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Потапенко. – М., 2012. – 291 с. EDN QFTNVP

5. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М. : НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.