

Савина Ольга Николаевна

Студентка 23 группы ЗО

Педагогического факультета ТвГУ

## **Методы коррекции тревожности у детей дошкольного возраста.**

**Ключевые слова:** тревога, тревожность, коррекция, самооценка, методы.

Проблема эмоционального неблагополучия у детей, а в частности, проблема тревожности, несмотря на давнюю историю, не теряет своей актуальности. Психологическое здоровье детей зависит от таких факторов, как культурные, социально-экономические, психологические, экологические и другие. Ученые Л.И. Божович, А.А. Бодалёва, В.С. Мухина, Т.А. Репина считали, что ребенок является самой чувствительной частью социума и подвергается разным негативным воздействиям.

В настоящее время, как свидетельствуют исследования, число тревожных детей увеличивается. Они отличаются эмоциональной неустойчивостью, неуверенностью, повышенным беспокойством. Это связано с неудовлетворением возрастных потребностей детей, с завышенными требованиями родителей, или с частыми упреками, которые вызывают чувство вины. Все это не проходит бесследно, состояние тревоги ведет к накоплению отрицательных эмоций, что приводит к снижению уровня здоровья.

Понятия «тревожность» и «тревога» очень часто смешиваются в современной литературе, но это неидентичные термины. Тревога – это непостоянные, случайные проявления волнения и беспокойства. Можно описать тревогу как страх неизвестно чего. Такие случайные проявления тревоги могут перерасти в более устойчивое состояние. Оно получило название «тревожность».

В современной научно-популярной литературе часто смешиваются понятия «тревога» и «тревожность», но это совсем неидентичные термины. Тревога - это эпизодические проявления беспокойства и волнения. Физиологическими признаками тревоги являются учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах. [3]. Так же существуют еще и поведенческие признаки проявления тревоги: ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, тербить волосы, крутить в руках разные предметы и др. [4].

Тревожность рассматривали и изучали такие отечественные ученые, как А.М. Прихожан, О.А. Коробанова, Р.С. Немов, Л.М. Костина и т.д. И такие зарубежные ученые, как З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни и другие. В отечественной литературе по психологии можно выделить несколько подходов к пониманию тревожности.

А.М. Прихожан указывает, что тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.[3].

В.В. Суворова говорит, что тревожность – это психическое состояние внутреннего беспокойства или неуравновешенности, она беспредметная и зависит от субъективных факторов, которые приобретают значение в индивидуальном опыте. Она относится к отрицательному виду эмоций, в которых преобладает физиологический аспект.

По определению Р.С. Немова: тревожность - постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

Все авторы рассматривают тревожность по-разному. Но можно сделать общий вывод, что тревожность – это состояние беспокойства, опасения, испытываемое индивидом при ожидании неприятностей. Обычно она ведет к возникновению защитных реакций.

Тревога может проявляться у детей ситуативно она, как правило, связана с будущим, которое еще не известно ребенку. Но если ребенок тревожится очень часто, и его тревога становится устойчивым состоянием, то можно говорить о возможности формирования у него тревожного характера. Ребенок склонный к тревожности, находится в подавленном настроении, у него плохо налажены контакты с внешним миром, который его пугает. Со временем это приводит к заниженной самооценке и пессимизму.

Психологи отмечают следующие черты, которые могут характеризовать тревожного ребенка: подавленность, плохое настроение, растерянность, ребенок почти не улыбается или делает это заискивающе, голова и плечи опущены, выражение лица грустное или индифферентное. В таких случаях возникает проблемы в общении и установлении контакта. Ребенок часто плачет, легко обижается, иногда без видимой причины. Он много времени

проводит один, ничем не интересуется. При обследовании, такой ребенок не инициативен, с трудом входит в контакт.[5].

Особо важным является то, что детские тревожности можно преодолеть при помощи организации специальных мероприятий. Детские тревоги и страхи являются обратимым явлением.

Методы коррекции тревожности у дошколят подбираются в зависимости от причин её возникновения. Обычно, это не один какой-то приём, а целая система мероприятий, которые проводятся в тесном сотрудничестве родителей, воспитателей и детского психолога. [2].

1. Прежде всего, психологи советуют родителям пересмотреть своё отношение к ребёнку и взаимоотношения в семье в целом. Не стоит слишком опекать свое дитя, предоставьте ему больше свободы. Не будьте слишком строги и требовательны, постарайтесь смягчиться по отношению к ребенку. Создайте дома атмосферу любви и взаимопонимания. И со временем вы увидите, что ребёнок начнёт оттаивать. Это обязательно произойдёт, ведь тревожность в дошкольном возрасте ещё не успела укорениться в сознании ребенка. Не успела изменить его характер.

2. Было бы хорошо завести домашнего питомца: кота, собаку, хомячка, попугая. Не важно, кто это будет. Главное, чтобы вашему ребенку было кого опекать, оберегать, ласкать. Пусть ребёнок возьмёт на себя обязанности по уходу за своим новым другом. Это повысит его самооценку в разы. Сделает кроху более уверенным в себе. Отвлечёт от страхов и тревог.

3. Для коррекции тревожности у дошколят очень успешно используются:

- сказкотерапия – это метод коррекционно-развивающей деятельности, который полезен и способен принести потрясающие результаты при работе с детьми с повышенным уровнем тревожности;

- арт - терапия, данный метод психологической коррекции заключается в развитии и раскрытии личности ребенка с помощью художественной деятельности и соединяет в себе педагогические, психологические и медицинские знания.

- песочная терапия - это терапевтический метод развития детей, оказывающий сильнейшее положительное воздействие на эмоциональную и познавательную сферу ребенка.

С помощью этих методов раскрывается сама суть проблемы. И, отталкиваясь от полученных результатов, дают ребенку и его родителям пути к её решению. Не смотря на кажущуюся несерьёзность этих методик, они считаются мощными инструментами в борьбе с повышенной тревожностью детей в дошкольном возрасте. И не только с ней.

4.Игра, как способ борьбы с тревожными состояниями, просто творит чудеса. Ведь наши дети именно в игре реализуют свой творческий потенциал, раскрываются, как личности, переносят в неё свои повседневные переживания, страхи, надежды. Именно поэтому используем игру, чтобы показать ребёнку, как справляться с теми жизненными ситуациями, которые приводят его в беспокойство.

Проведенный анализ психолого-педагогической литературы дает возможность сделать вывод о том, что тревожность у детей дошкольного возраста еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации.

### **Список литературы**

1. Астапов В.М. Тревожность у детей Москва: ПЕР СЭ – 2001
2. Психолог в детском дошкольном учреждении. Методические рекомендации к практической деятельности. / Под ред. Т.В. Лаврентьевой. - М.: Новая школа, 1996.
3. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.-Воронеж, 2008.
4. Савина Е. «Тревожные дети». Дошкольное воспитание - 1996, №4.
5. Эльконин Д.Б. Детская психология: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. Ред-сост. Эльконин Д.Б. – М.: Издательский центр «Академия» - 2004.