Бешникова Полина Сергеевна

Студентка 2 курса 21 группы ОФО

Института педагогического образования

ПРОБЛЕМА ТРЕВОЖНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Ключевые слова: дошкольный возраст, тревожность, коррекция поведения.

Актуальность исследования тревожности дошкольников обусловлена тем, что на сегодняшний день увеличилось количество детей, которые отличаются повышенной эмоциональной неустойчивостью, неуверенностью, беспокойством. Поэтому проблема эмоциональных нарушений и своевременной ее коррекции на сегодняшний день является весьма изучаемой психологами, неврологами, врачами-педиатрами, так как исследование проблемы тревожности детей дошкольного возраста способствует сохранению психического здоровья ребенка.

Тревожность – психологическая особенность, устойчивое свойство и характерная черта для человека. Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, которая обнаруживается в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты [4].

Тревожность является индивидуальной психологической особенностью, заключающейся в склонности испытывать волнение в различных жизненных ситуациях, даже не располагающих к нему.

Анализ литературы позволил выявить принципы функционирования и механизмы возникновения. Этими механизмами, которые определяют формирование тревожности, являются средства массовой информации, сверстники, семья. Тревожность является способом реагирования на различные неблагоприятные в психологическом и физическом отношении жизненные ситуации. В связи с этим обосновано и актуально, что в последнее время увеличилось количество детей дошкольного возраста, характеризующихся повышенным уровнем тревожности, неумением владеть своими эмоциями, частым проявлением гнева.

Необходимо отличать тревогу от тревожности. Если тревогой принято считать эпизодическое проявление обеспокоенности, испуга ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. К примеру, волнение ребенка перед выступлением мы будем считать тревогой, а если данное состояние наблюдается за ним постоянно, то здесь мы можем уверенно говорить о тревожности.

Ч. Спилберг выделял два вида тревожности, личностную и ситуативную (реактивную).

Личностная тревожность представляет собой широкий круг объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу (тревожность как черта личности).

Ситуативная тревожность подразумевает кратковременную реакцию на какую-нибудь определенную ситуацию, которая объективно угрожает человеку [1].

Как считает А. М. Прихожан, существуют несколько видов тревожности, которые возникают на основе ситуаций - учебная тревожность возникает в процессе обучения, самооценочная тревожность связана с представлениями о себе, межличностную тревожность провоцируют в процессе общения [3].

Особенно важной проблемой является помощь детям дошкольного возраста, тревожность которых находится в процессе становления.

Важной задачей педагога в дошкольном учреждении является выяснение причин возникновения тревожности у ребенка дошкольного возраста. Это обуславливается тем, что установление причин нарушения – служит основой построения коррекционно-развивающей программы.

Исследования показали, что предпосылкой возникновения тревожности детей является повышенная чувствительность (сензитивность) нервной системы. Но не каждый ребенок, отличающийся повышенной чувствительностью, может быть тревожным.

Психологи, исследовавшие тревожность, считают, что она развивается по причине наличия у ребенка внутреннего конфликта, вызванного рядом факторов:

-противоречивые требования педагогов, родителей;

-завышенными требованиями (неадекватными);

-требования, унижающие честь и достоинство ребенка;

-требования, которые ставят ребенка в зависимое положение [1].

В большинстве случаев тревожность ребенка дошкольного возраста во многом зависит от уровня тревожности взрослых, которые находятся в его окружении. Авторитарный стиль родительского воспитания в семье способствует внутреннему беспокойству ребенка. Чаще всего, тревожные дети свои проблемы держат в себе. Такие дети отличаются чрезмерным беспокойством, при этом больше всего их беспокоит не само событие, а его предчувствие, ожидание самого худшего. Они чувствуют себя беспомощными, опасаются знакомиться с новыми людьми, приступать к новым видам деятельности.

Как считает М. Кузьмина, есть несколько причин тревожности, возникающих в семье:

Традиционализм отношений в семье. Отношение с ребенком построено по принципу «обязан» и «должен».

Прямые посылы и открытые угрозы: «Если ты сейчас не оденешься, то…», «Или ты сделаешь, как я сказала, или….»

Недоверие к ребенку. В семье его постоянно контролируют, выбирают с кем в садике общаться.

Отдаленность родителей. Родители часто уезжают отдыхать, выезжают в кино, театр без детей. У ребенка появляется чувство одиночества, страх, тревожность.

Отсутствие привязанности внутри семьи. В такой семье у каждого из членов семьи частная жизнь.

На тревожность ребенка могут повлиять особенности взаимодействия с воспитателем: авторитарный стиль общения, непоследовательность требований и оценок, постоянные сравнения его с другими детьми. Постоянная изменчивость требований педагога, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, невозможность решить, как ему следует поступить в том или ином случае.

Возникновению тревожности содействуют ситуации соперничества и конкуренции. Ребенок, попадая в такую ситуацию, будет стремиться быть первым, используя любые возможности для достижения цели.

Еще одна ситуация – ситуация повышенной ответственности. Попадая в нее, ребенок чувствует тревогу не оправдать ожидания и надежды взрослого. Его страх усиливается ожиданием быть отвергнутым. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые и своими реальными возможностями, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность [3].

Кроме перечисленных факторов тревожность возникает и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем, что олицетворяет опасность или действительно представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь. Причину тревожного поведения детей выявить сложно, так как тревожные дети стараются открыто не сообщать о своих проблемах [1].

Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок очень самокритичен, уровень его самооценки низкий, такие дети считают себя хуже всех остальных, что они неуклюжие, некрасивые, глупые.

Поэтому мы приводим несколько методов преодоления тревожного поведения детей. Коррекция тревожности занимает по времени большой срок. Коррекция имеет своей целью повышение самооценки ребенка, обучению поведению в волнующих ситуациях, снятие мышечного напряжения.

Метод песочной терапии. У ребенка любого возраста игра с песком вызывает большой интерес. Применяя данный метод, психолог, может быть уверен, что найдет контакт с ребенком. Воздвигая на песке свое собственное видение мира, ребенок тем самым рассказывает о себе без помощи слов. Психолог беседуя, анализируя получившуюся песочную картину, рассказ и поведение ребенка, сможет продиагностировать причины тревожного поведения ребенка без вопросов. С помощью изображения различных сцен в песке с использованием солдатиков, средневековых рыцарей, ковбоев, различных животных происходит достижение эмоционального отреагирования агрессии. Поскольку игра является ведущей деятельностью дошкольников, игры с песком дают наиболее эффективные результаты в отработке и закреплении новых навыков общения.

Метод рисования. Многие психологи в работе с тревожными детьми, наряду с песочной терапией, в своей деятельности используют рисование. Рисование дает возможность выразить себя невербально, так как вербальное общение у них еще недостаточно развито. Данный метод позволяет ребенку выплеснуть агрессию на лист бумаги, дать волю своей фантазии, показывая на листе, то, что у него твориться в душе.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

Таким образом, тревожность ребёнка на начальной стадии проявляется ситуативно, но впоследствии может перерасти в личностную. Чтобы тревожность не приобрела личностный характер, необходимо насыщать педагогов и родителей знаниями о психологических особенностях возраста их ребенка, о задачах, формах, методах воспитания.

Список литературы

1. Астапов В.М. Тревожность у детей. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004. - 224с.
2. Габдреева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. — М.: Тонус, 2000.
3. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.-Воронеж, 2008. - 304 с.
4. Савина Е. «Тревожные дети». Дошкольное воспитание - 1996, №4 с. 11-14.