

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ В УСЛОВИЯХ ДОУ

*Бакулина Мария Дмитриевна,
педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад № 30» г. о. Самара*

В дошкольном возрасте закладываются базовые свойства личности: самооценки, эмоционально-волевой и эмоционально-потребностной сферы, нравственных установок, а также особенности взаимодействия с близкими и миром.

Проблема тревожности детей дошкольного возраста сейчас как никогда важна, поскольку изменения в мире, быстрый темп развития технологий и науки и общества в целом предъявляют высокие требования к развитию ребенка. В среднем дошкольном возрасте дети очень восприимчивы к воздействию окружающих его людей. Ребенок с высоким уровнем тревожности имеет трудности с усвоением учебного материала, общением со сверстниками и взрослыми, у них плохо развита эмоционально-волевая сфера. Поэтому проблема детской тревожности и ее своевременной коррекции на раннем этапе является весьма актуальной.

Цель исследования – выявить детей среднего дошкольного возраста с высоким уровнем тревожности и провести коррекционно-развивающую программу по ее снижению.

Объект исследования: тревожность.

Предмет исследования: методы и формы снижения уровня тревожности у детей среднего дошкольного возраста.

Многие психологи, такие как В. М. Астапов, Л. И. Божович, Л. С. Выготский, Ч. Д. Спилбергер, К. Хорни и другие, занимались изучением тревожности. В трудах Т. В. Костяк, С. Романенко и других показано, что тревога как состояние адекватной угрозы оказывает оптимизирующее влияние на человека. Но, как отмечается в исследованиях Л. М. Прихожан [12], частое переживание тревоги переходит в личностное новообразование – тревожность.

Тревожность как фактор эмоциональной нестабильности выступает дезадаптивным моментом, препятствующим развитию эмоционально-волевой, познавательной сферы и становлению эмоционально-личностных образований и вследствие социализации в целом. Особенно опасным в этом отношении является дошкольный возраст, сопровождаемый кризисом развития и сменой социальной ситуации. Не чувствуя себя уверенно, не имея возможности свободно выражать свои мысли, не ощущая уверенность и доверие к миру, ребенок не может полноценно развиваться. А все потому, что тревожный ребёнок имеет неадекватную самооценку: заниженную, завышенную, часто противоречивую, конфликтную. Он испытывает затруднения в общении, редко проявляет инициативу, поведение его приневротического характера, с явными признаками дезадаптации, интерес к учёбе снижен. Ему свойственна неуверенность, боязливость, наличие псевдокомпенсирующих механизмов, минимальная самореализация [8, с. 30].

Важной задачей в работе с детьми дошкольного возраста является разработка и внедрение в практику программ и методик по снижению уровня тревожности.

Проанализировав возрастающее число воспитанников старшего дошкольного возраста с высоким уровнем тревожности, было принято решение о разработке программы коррекционно-развивающих занятий, направленных на снижение уровня тревожности у детей средних групп, так как, снизив уровень тревожности у воспитанников средних групп, возможно снизить и количество детей с высоким уровнем тревожности в старших группах в дальнейшем. Поставленная задача достигается через всестороннее гармоничное развитие личности ребенка: развитие способности самовыражения и самопознания, устранение негативных эмоций во всех проявлениях, формирование навыков борьбы со страхами и неуверенностью, выстраивания межличностных отношений.

Программа состоит из 17 занятий. Ребята приходят на занятия один раз в неделю. Продолжительность – от 20 минут. Количество детей в группе – 6–7 человек. Перед началом цикла занятий проводится входная диагностика, по окончании – итоговая диагностика.

В качестве диагностики использовались:

- опросник для выявления тревожного ребенка (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко);
- тест «Страхи в домике»;

– экспресс-анкета для воспитателей «Признаки детской агрессивности» (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко);

- наблюдение.

Цикл занятий соединяет в себе упражнения на сплочение, познания себя и своих эмоций и элементы психогимнастики, сказкотерапии и музыкотерапии.

Перед собой поставила целью достичь следующих задач:

- формировать позитивного отношения к своему «Я»;
- расширять эмоциональный опыт, создавать атмосферу психологической комфортности;
- укрепление у ребенка уверенности в себе и своих силах;
- способствовать снятию мышечного напряжения;
- формировать навыки сотрудничества: умение договариваться, обмениваться мнениями, понимать и оценивать себя и других;
- способствовать повышению самооценки детей;
- совершенствовать коммуникативные навыки; способствовать развитию культуры общения, доброжелательности, отзывчивости;
- развивать умение работать по словесной инструкции;
- обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях;
- снизить уровень тревожности у детей;
- развивать произвольность психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения).

Занятия состоят из нескольких этапов.

Первый этап каждой встречи – это минутки социально-эмоциональной направленности, которые служат психологическим входением в занятие, помогающим настроить всех участников на определённый лад.

В каждой встрече основная часть представляет собой игры и упражнения на развитие психических процессов. В этой же части занятия дети знакомятся со сказочной историей, которая помогает проиграть многие жизненные ситуации. Сказки помогают понять, что можно найти выход в каждой ситуации, формируют позитивные модели поведения, помогают избежать негативных эмоций. Они близки и интересны детям, развивают воображение и мышление.

Заключительная часть каждого занятия представляет собой обсуждение детьми всей встречи, того, что, по их мнению, им особенно понравилось или запомнилось, что хорошо удалось сделать, чему научились, что нового или интересного узнали из сказочной истории и занятия в целом. Такая работа способствует повышению самооценки детей, умению анализировать свою деятельность, позитивно относиться к себе и своим возможностям.

Количественный анализ полученных результатов на каждом этапе реализации программы представлен на диаграмме.

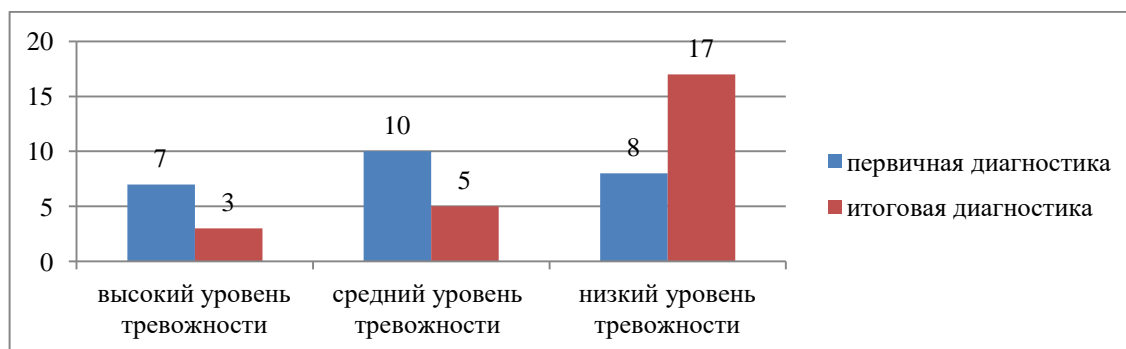


Рис. Количественный анализ результатов диагностики уровня тревожности

В процессе первичного анализа уровня тревожности воспитанников выявлены следующие результаты. Дети с высоким уровнем тревожности 7 чел. (28 %) характеризовались отрицательным эмоциональным фоном, постоянным плачем, нежеланием участвовать в сюжетно-ролевой деятельности, их отношения с взрослыми и сверстниками носили отсутствующий или, редко, ответный характер. Дети со средним уровнем тревожности 10 чел. (40 %) отличались неуравновешенным фоном настроения, участие в игровой деятельности носило нестойкий характер (настроение, интерес), отношения с взрослыми и сверстниками носили в основном ответный характер. Дети с низким уровнем тревожности 8 чел. (32 %) обладали уравновешенным эмоциональным фоном, с радостью участвовали в предметной и игровой деятельности, отношения с взрослыми и сверстниками – инициативные.

В феврале после проведения блока коррекционно-развивающих занятий проводилось очередное фиксирование результатов. Отмечено снижение количества детей с высоким уровнем тревожности. Уменьшилось количество детей со средним уровнем тревожности на 50 %. Увеличилось количество детей с низким уровнем тревожности на 36 %.

Целью данного исследования являлась оценка эффективности проведения психопрофилактической работы по программе коррекционно-развивающих занятий по снижению тревожности посредством использования телесно-ориентированных психотехник.

Сроки проведения – с 7 ноября 2021 года по 5 февраля 2022 года – 25 чел.

По наблюдениям родителей:

– в начале учебного года у большинства детей наблюдаются проблемы в общении со сверстниками;

– после завершения программы дети легче вступают в контакт со сверстниками и взрослыми, более доброжелательны и отзывчивы, их эмоциональные реакции адекватны ситуации.

По собственным наблюдениям: дети стали более открытыми, стали проявлять инициативу в общении, самостоятельно участвовать в играх, упражнениях, стали менее тревожными.

Все родители рекомендуют проводить коррекционно-развивающую работу по снижению уровня тревожности у детей среднего дошкольного возраста «Азбука настроения», положительно отзываются о встречах с психологом по программе, консультировании.

По результатам проведенной диагностической работы можно сделать вывод о том, что после проведения комплекса коррекционно-развивающих мероприятий уровень тревожности воспитанников снизился, были созданы условия для повышения их уровня самооценки. Дети легко вступают в коммуникацию со сверстниками и с взрослыми, во взаимодействии с другими людьми ребята отзывчивы и доброжелательны; научились выражать свои эмоции в речи, мимике, угадывать эмоциональное состояние своё и других; умеют договариваться, обмениваться мнениями, понимать и оценивать себя и других; воспитанники умеют управлять собой в конкретных, наиболее волнующих их ситуациях; умеют работать по словесной инструкции.

Перспективой работы в дальнейшем является создание цикла занятий, направленных на снижение уровня тревожности у воспитанников подготовительных к школе групп. Поскольку у детей меняется социальная ситуация развития – приближается окончание детского сада, они усиленно готовятся к поступлению в школу, нагрузка дополнительных занятий растет, и именно поэтому так важно показать детям, как эффективно взаимодействовать в группе, чувствуя себя при этом комфортно, научить их приемам саморегуляции и выражению своих эмоций. Важной задачей вижу проигрывание, переживание эмоций воспитанниками и проработка страхов и переживаний, связанных с поступлением в школу.

Использование развивающих игр и упражнений в образовательном процессе оказывает благотворное влияние на развитие не только познавательной, но и личностно-мотивационной сферы учащихся. Создаваемый на занятиях благоприятный эмоциональный фон в немалой степени способствует развитию учебной мотивации, что является необходимым условием эффективной адаптации дошкольника к условиям новой для него среды и успешного протекания всей последующей учебной деятельности.

Литература

1. Абрамова Г. С. Практикум по возрастной психологии: учеб. пособие для студ. вузов. – М.: Академия, 1999.
2. Алябьева Е. А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. – М., 2002.
3. Бардиер Г. «Я хочу!» Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей / Г. Бардиер, И. Ромазан, Т. Чередникова. – Кишинев, 1993.
4. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Психологическое исследование. – М.: Просвещение, 1968.
5. Вачков И. Тревожность, тревога, страх: различие понятий. – М.: Школьный психолог, 2004.
6. Голованова Н. Ф. Социализация и воспитание ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – СПб.: Речь, 2004.
7. Дружинин В. Н. Психическое здоровье детей. – М.: Тв. центр, 2002.
8. Закрепина А. Социальное развитие дошкольников // Дошкольное воспитание. – 2009. – № 11. – С. 72–79.
9. Клюева Н. В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность / Н. В. Клюева, Ю. В. Касаткина. – Ярославль, 1996.
10. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1996.
11. Панфилова М. А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры: практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М., 2001.
12. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. – М.: Психологическая наука и образование, 1998.
13. Чистякова М. И. Психогимнастика. – М., 1990.
14. Фопель К. Психогимнастика. Как учить детей сотрудничать. Психологические упражнения. – М., 1998.
15. Широкова Г. А. Развитие эмоций и чувств у детей дошкольного возраста. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.