



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 106 "Кораблик" комбинированного вида" города Чебоксары
Чувашской Республики

Работа на тему:
«Тревожность у детей 5-6 лет в контексте уровня
тревожности родителей
и ее коррекция»

Подготовила
Васильева Марина Сергеевна

Среди глобальных проблем человечества, наиболее остро заявляющих о себе в новом ХХІ веке, особое место занимает психическое здоровье детей. В ряду различных психических состояний, являющихся предметом научного исследования, наибольшее внимание уделяется состоянию, обозначаемому в английском языке термином «anxiety», что переводится на русский язык, как «беспокойство», «тревога».

В исследованиях указывается, что влияние тревожности на развитие личности, поведения и деятельность ребенка может носить как негативный, так и до некоторой степени позитивный характер, однако и в последнем случае оно имеет жесткие ограничения. Но большинство ученых единодушно в оценке негативного влияния высокого уровня тревожности.

Интерес к проблеме тревожности нашел отражение в работах многих ученых, как отечественных, так и зарубежных. Прежде всего исследования концентрируются вокруг сущности тревожности. И здесь в большинстве случаев исследователи сходятся во мнении о необходимости рассматривать тревожность дифференцированно – как ситуативное явление (тревогу), соотносимое в случае ее закрепления с тревожностью как личностной характеристикой. *СЛАЙД 2*. Ученые, в частности, Мей, Эриксон, Прихожан, Захаров и др., стремятся определить причины появления тревоги и охарактеризовать ее признаки, в том числе и у детей *СЛАЙД 3*.

В психологической науке особое значение в возникновении нарушений и отклонений психофизического развития ребенка, в том числе, повышенной тревожности, придается детско-родительским отношениям и своеобразию семейного воспитания *СЛАЙД 4*. Среди этих авторов можно назвать Адлера, Салливана, Захарова и других ученых. Вместе с тем, на наш взгляд, значительно меньше уделено внимание вопросу обусловленности уровня тревожности дошкольников степенью тревожности у родителей.

Наличие повышенной тревожности требует организации адекватной психологической помощи ребенку. В науке накоплен немалый опыт психокоррекционной работы с детьми, имеющими выраженную тревожность. Среди средств психологического воздействия выделяют: игру, изобразительную деятельность, восприятие сказки, общение со сверстниками, психогимнастику. Заметное место в системе психокоррекционных методов занимает психотерапия в различных ее формах *СЛАЙД 5*. Однако, несмотря на существенный интерес ученых к проблеме коррекции тревожности, этот вопрос по-прежнему не является исчерпывающе решенным.

В связи с вышесказанным нас заинтересовало, определяется ли уровень тревожности старших дошкольников степенью тревожности их родителей и каковы возможности ее психологической коррекции. Данное обстоятельство и послужило основой для определения цели исследования, которая отражена на слайде. *СЛАЙД 6*

Мы предположили, что дети 5-6 лет проявляют тревожность под влиянием тревожности их родителей, и что коррекция тревожности будет

осуществляться наиболее эффективно при осуществлении следующих условий *СЛАЙД 7*:

- а) при организации систематической, целенаправленной и поэтапной работы с использованием системы подвижных игр, арттерапии, музыкотерапии, элементов психогимнастики, сказкотерапии и т.д.;
- б) при использовании психокоррекционных мер, направленных на снятие напряжения, повышение уверенности в себе, преодоление страхов, обучение саморегуляции и т.д.;
- в) при проведении коррекционной работы с родителями детей по снижению их собственной тревожности с помощью релаксации, бесед, подвижных игр, элементов психогимнастики, музыкотерапии, арттерапии и т.д.
- г) при создании благоприятной психологической атмосферы среды во время коррекционной работы, как с родителями, так и с детьми.

Цель и гипотезы исследования обусловили выдвижение ряда задач, решению осуществлялось в ходе исследования. *СЛАЙД 8*. Позвольте их не озвучивать, так как они приведены на слайде.

- 1) проанализировать теоретические основы проблемы тревожности у детей 5-6 лет;
- 2) определить особенности проявления тревожности у детей и у родителей;
- 3) разработать коррекционную программу, направленную на снижение уровня тревожности у детей 5-6 лет и их родителей;
- 4) проследить динамику тревожности в экспериментальных условиях и определить степень эффективности разработанной программы.

В ходе исследования применялись такие методы, как анализ и обобщение материалов исследований, выполненных в области детской, педагогической и специальной психологии по проблеме исследования, психолого-педагогический эксперимент, количественный и качественный анализ полученных данных.

Определение уровня и особенностей тревожности у детей и родителей осуществлялось с помощью следующих методик слайд 9:

- методика «Выбери нужное лицо» (авторы Р.Темпл, М.Лорки, В.Амен);
- методика «Дом. Дерево. Человек», элементы рисуночного теста (автор Д.Бук);
- «Шкала реактивной и личностной тревожности Спилберга»;
- методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж.Тейлора).

На этапе констатации установлено, что 30% детей показали высокий уровень тревожности составляют, остальные имеют средний уровень *слайд 10*.

Качественный анализ результатов обследования показал следующее.

Практически у всех дошкольников, независимо от имеющегося уровня тревожности, отрицательные эмоции вызывают такие ситуации, как РЕБЕНОК ОБЪЕКТ АГРЕССИИ, УКЛАДЫВАНИЕ СПАТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ, ВЫГОВОР, АГРЕССИВНОЕ НАПАДЕНИЕ, ИЗОЛЯЦИЯ.

И конечно, особо негативные ожидания в связи с этими ситуациями обнаруживаются у детей с высоким уровнем тревожности (слайд 11).

Таким образом СЛАЙД 12, можно предположить, что существуют ситуации, вызывающие ситуативную тревогу у детей с любым уровнем тревожности в любом возрасте. Основной круг тревогопорождающих ситуаций у дошкольников с высоким уровнем тревожности лежит в области общения с детьми, отношений с родителями и в целом спектр ситуаций, провоцирующих тревогу, значительно шире, чем у детей со средним уровнем тревожности.

Диагностика по методике «Дом. Дерево. Человек» СЛАЙД 13 высветила некоторые характерные особенности рисунка и поведения детей.

1) при высоком уровне тревожности дети используют незначительное число цветных карандашей, нажим карандаша сильный, присутствует эскизный контур, маленькая фигура человека, сюжет беден, не дополняется деталями и дополнительными образами; дети зависимы от оценки взрослого, ориентируются на него при выполнении задания, испытывают страх, если взрослые откровенно наблюдают за процессом рисования; нервничают в случае неуспеха, не уверены в достижении результата.

2) дети, имеющие средний уровень тревожности, используют достаточно много цветных карандашей, нажим карандаша не сильный, у них присутствует эскизный контур, но рисунки разнообразны, помимо человека в них присутствуют и другие объекты, есть фон; при работе дети почти не задают вопросов, если у них что-то не получается, они не нервничают, а просто продолжают дальше; когда подходили к детям и смотрели на то, как они рисуют, дети реагировали на это положительно и даже рассказывали, кого они рисуют, контур человека был цельным, все части человека были пропорциональны, рисунки были красочными.

В ходе изучения тревожности взрослых выяснилось СЛАЙД 14, что 10% составляют родители с высоким уровнем тревожности, 67,5% со средним и 22,5% с низким уровнем тревожности.

Сопоставление уровня тревожности детей и их родителей показало СЛАЙД 15, что у 30% детей с высоким уровнем тревожности 10% родителей имеют аналогичный уровень, 70% остальных детей и 67,5% родителей обнаруживают средний уровень, низкий уровень тревожности показали только родители.

Полученные данные свидетельствуют о том, что есть определенная зависимость между уровнями тревожности детей и их родителей. Мы заметили, что даже поведение и реакция на определенные вещи совпадают как у родителей, так и у ребенка. Почти все 100% взрослых делали отрицательные или положительные выборы по суждениям: «я чувствую прилив жизненных сил и желание работать; у меня бывает хандра; я уравновешенный человек». В этот период родители часто меняли позы, поправляли волосы, задумывались. Наряду с этим мы заметили, что родители, имеющие высокий уровень тревожности, во время ответов часто терли ладони о колени, поправляли внешний вид и смотрели на других. У

родителей со средним уровнем тревожности были замечены такие характерные черты, как смена позы, постукивание ручки по столу, поправление волос и поправление воротника у мужчин, а у женщин частое поправление украшений на шее.

Следующий этап работы предполагал реализацию психокоррекционной работы с детьми и родителями.

Нашу программу для детей и их родителей мы строили с учетом основных положений, предложенных И. Ярушиной [55] в программе по социально-психологической коррекционно-развивающей работе с детьми старшего дошкольного возраста и взрослых.

Программа для детей и родителей была направлена на решение следующих задач *СЛАЙД 16*:

1. Создание положительного эмоционального фона в различных видах деятельности дошкольника и взрослых, снятие эмоционального напряжения во взаимодействии между детьми, между взрослыми.

2. Преодоление страхов;

3. Обучение саморегуляции детей и родителей.

Содержание работы включало три этапа.

СЛАЙД 17 Этап I – Подготовительный. Целью данного этапа являлось снятие напряжения, снижение уровня тревожности, повышение уверенности в себе. Занятия данного этапа предполагали физическое и эмоциональное расслабление детей и родителей, что способствовало повышению уверенности в себе и своих силах и одновременно снижению у них уровня тревожности.

СЛАЙД 18 Этап II – Основной был направлен на преодоление страхов у детей и взрослых и , формирование способов преодоления своих страхов усилием воли.

СЛАЙД 19 На заключительном, 3-м этапе, участников эксперимента обучали приемам саморегуляции.

Ориентиром для перехода от первого этапа ко второму для детей являются наличие умения налаживать контакт между сверстниками, соблюдать правила игры, проявление активности ребенком, снятие его напряжения; для взрослых – налаживание контакта между друг другом, снятие напряжение, эмоциональных зажимов; показателями перехода от второго к следующему этапу для родителей и детей послужили умения не бояться своих страхов, умение превращать их в безобидные существа и умение сопереживать другому.

Предполагалось, что к завершению коррекционной работы дети и родители должны приобрести самостоятельность, уверенность в поведении, научиться регулировать своим внутренним миром.

С целью проверки эффективности коррекционно-развивающего комплекса, направленного на снижение тревожности у детей 5-6 лет и их родителей, была проведена повторная диагностика, которая позволила проследить динамику снижения тревожности у детей 5-6 лет и их родителей.

В ТАБЛИЦЕ 1 (слайд 20) приведены сравнительные данные исходного и итогового срезов результаты контрольного этапа. Из данных таблицы явствует, что после формирующей работы в экспериментальной группе произошли позитивные изменения в уровне тревожности; отсутствуют дети с высоким уровнем тревожности, количество детей со средним уровнем тревожности детей увеличилось на 10 %. В контрольной группе 20% детей со средним уровнем переместились на нижележащий уровень. Этот факт требует выяснения причин подобного явления.

СЛАЙД 21 Более выраженные изменения наблюдаются в качественном плане, а именно, сократилось количество тревогopождающих ситуаций, 100% совпадений отмечается в таких ситуациях как: ОБЪЕКТ АГРЕССИИ, ВЫГОВОР И АГРЕССИВНОЕ НАПАДЕНИЕ. При рисовании человека дети не испытывали трудностей, не переживали по поводу результата, цветовая гамма была насыщенной и очертания человека прослеживались четко. Один ребенок, у которого оказался низкий уровень тревожности, рисовал спокойно и достаточно быстро, его рисунок был красочным и ярким, но при тесте «Выбери нужное лицо», этот ребенок делал положительный выбор при такой ситуации, как выговор. Полагаем, что в том случае требуется детальное изучение характера детско-родительских отношений.

СЛАЙД 22 Что касается родителей, то и здесь наблюдаются позитивные изменения: родителей с высоким уровнем тревожности не обнаружено, число испытуемых на среднем уровне увеличилось на 25%. В контрольной группе тоже произошли изменения по результатам контрольного среза – снизилось количество лиц со средним уровнем тревожности (на 30%), но увеличилось с низким уровнем тревожности (на 30%).

СЛАЙД 23 Наблюдения за родителями в процессе повторной диагностики свидетельствуют о возросшем их спокойствии, большей их уверенности в себе, о снижении количества телесных проявлений, свидетельствующих о тревоге, о способности контролировать свои эмоции, об адекватных реакциях на ситуации и задания.

СЛАЙД 24

Итак, проведенное исследование позволяет констатировать следующее.

- 1) большинству детей 5-6 лет, как и их родителям, свойствен средний уровень тревожности;
- 2) полученные данные позволяют говорить о связи уровня тревожности ребенка с уровнем тревожности родителей;
- 3) большинство тревогopождающих ситуаций у детей связано с отношениями с родителями;
- 4) разработанный и реализованный комплекс коррекционных мероприятий продемонстрировал свою эффективность, что доказывается сравнительными результатами двух этапов эксперимента – констатирующего и контрольного.

Исследование носит прикладной характер. Практическая его значимость состоит в возможности использования в практической деятельности педагога–психолога дошкольного образовательного учреждения.

Проведённое исследование не исчерпывает решение рассматриваемой проблемы. Необходимы дальнейшая разработка, апробирование и выявление эффективных условий, методов, приемов и способов коррекции тревожности у дошкольников и их родителей.