

## ВОЗМОЖНОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ДЕТСКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ РАБОТЫ С ОКРУЖАЮЩИМИ РЕБЁНКА ВЗРОСЛЫМИ

### POSSIBILITIES OF PREVENTION AND CORRECTION OF CHILD ANXIETY THROUGH WORKING WITH ADULTS AROUND THE CHILD

А. Н. Дежкунова, A. N. Dezhkunova

Белорусский государственный педагогический университет имени максима Танка, Минск,  
Республика Беларусь

Науч. рук. – А. В. Ковалевская

**Аннотация.** В статье на основании результатов, полученных в ходе исследования эмоциональной сферы воспитанников старшего дошкольного возраста и первоклассников, сделан вывод, что профилактическую и коррекционную работу по преодолению детской тревожности необходимо проводить с ближайшим окружением детей, в первую очередь, с родителями и педагогическими работниками. Предложен ряд методов профилактики тревожности у детей и формы работы с законными представителями и педагогическими работниками, в которых они могут освоить эти методы.

**Annotation.** In the article, based on the results obtained during the study of the emotional sphere of pupils of senior preschool age and first-graders, it is concluded that preventive and correctional work to overcome child anxiety should be carried out with the immediate environment of children, primarily with parents and teaching staff. A number of methods for the prevention of anxiety in children and forms of work with legal representatives and teaching staff in which they can master these methods are proposed.

**Ключевые слова:** детская тревожность, профилактика и коррекция тревожности, законные представители, педагогические работники.

**Key words:** children's anxiety, prevention and correction of anxiety, legal representatives, teaching staff.

Тревожность – это наиболее часто встречающееся явление психического развития детей. В настоящее время значительное внимание уделяется представленной проблеме, поскольку успешность развития ребенка связана с показателем тревожности, которая кардинально влияет на общение ребенка с другими детьми и его плодотворную адаптацию к меняющимся условиям. Хорошее эмоциональное состояние воспитанников старшего дошкольного возраста и первоклассников способствует благоприятному психическому развитию, поэтому так важно выявлять детей с высоким уровнем тревожности с целью предупреждения отрицательных последствий в их психическом развитии.

Первым, кто определил состояние тревоги, волнения, был З. Фрейд. Психолог определил это состояние как эмоциональное, включающее в себя ощущение беспомощности, переживание неопределенности [4, с. 86].

По данным современных исследований известно, что тревога зарождается у ребенка уже в 7-месячном возрасте и под влиянием негативных факторов в старшем дошкольном возрасте способна перерасти в тревожность, то есть постоянное свойство личности. Чтобы избежать ряда трудностей, требуется своевременная диагностика и коррекция уровня тревожности у детей.

В наибольшей степени детская тревожность формируется в следующих случаях [1, с. 75]:

- при предъявлении к ребенку негативных притязаний, которые унижают его или ставят в зависимое положение;
- повышенные или неадекватные притязания, которые вызывают напряжённую обстановку;
- когда притязания со стороны родителей, школы и иных субъектов воспитательных отношений противоречат друг другу.

Характер внутрисемейных связей, по мнению Н. В. Имададзе, вызывает следующие причины для возникновения детской тревожности: излишняя опека ребенка со стороны родителей; изменившиеся условия жизни после появления второго ребенка; недостаточные навыки самообслуживания [2, с. 97].

Ситуации, в которых затрагивается чувство собственного достоинства ребенка, вызывают неуверенность в собственных силах, что также приводит к возникновению тревожного состояния, считает М. Л. Лукина. Влияние на возникновение данного состояния оказывает положение ребенка в коллективе, желаемое или реально занимаемое [3, с. 65].

В 2022 году на базе ГУО «Детский сад № 6 г. Марьина Горка» и ГУО «Средняя школа № 3 г. Марьина Горка» было проведено исследование эмоциональной сферы детей, в котором приняло участие 24 ребенка, (12 воспитанников старшей группы и 12 первоклассников). Для проведения эксперимента были использованы три методики. Все методики проводились индивидуально.

Первой была проведена методика «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки). Экспериментальный материал состоит из 14 рисунков. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. По результатам данной методики было выявлено, что у 16 детей (66,7 %) - низкий уровень тревожности, у 5 детей (20,8 %) - средний уровень тревожности, у 3 воспитанников (12,5 %) - высокий уровень тревожности. При этом, высокий уровень тревожности отмечен только у детей старшего дошкольного возраста.

Следующая методика – «Кактус». Детям предлагалось нарисовать кактус таким, как они его представляют, без дополнительных вопросов и разъяснений. После анализа всех рисунков был получен следующий результат: у 10 детей (41,7 %) на рисунках присутствует внутренняя штриховка и прерывистость линий, что свидетельствует о наличии тревожности.

Следующая методика - «Паровозик» - направлена на определение особенностей эмоционального состояния ребенка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительная или низкая адаптация в новой или привычной социальной среде. После обработки были получены следующие результаты: у 12 детей (50,0 %) в целом состояние оценивается как позитивное, у 7 детей (29,2 %) выявлено негативное эмоциональное состояние низкой степени выраженности, у 5 воспитанников (20,8 %) выявлено негативное эмоциональное состояние средней степени.

Таким образом, полученные результаты исследования свидетельствуют о преобладании у большинства первоклассников и детей старшего дошкольного возраста благоприятного эмоционального состояния (оптимального уровня тревожности). Дети с оптимальным уровнем тревожности склонны к самоконтролю в стрессовых ситуациях, способны к качественному выполнению определенных заданий, они уверены в себе, у них наблюдается адекватная самооценка. Вместе с тем мы можем отметить, что среди детей старшего дошкольного возраста были выявлены воспитанники с негативным эмоциональным состоянием. Отметим, что у детей с высоким уровнем тревожности отсутствуют навыки самоконтроля. Как правило, у таких детей занижена самооценка, они часто бывают агрессивны, раздражительны и эмоционально неустойчивы, они постоянно испытывают чувство тревоги даже в благоприятных ситуациях, не представляющих для них опасность.

Профилактическую и коррекционную работу по преодолению тревожности воспитанников старшего дошкольного возраста и первоклассников необходимо проводить с ближайшем окружением детей, в первую очередь, с родителями и педагогическими работниками. В ходе психологического просвещения родителям было рассказано о роли взаимоотношений в семье, их собственных тревог и волнений, самооценки в возникновении и закреплении тревожности у детей. Тревожность, как правило, является результатом нарушения отношений с близкими взрослыми, отсутствия у детей чувства защищенности со стороны родителей. В рамках повышения компетентности педагогических работников особое внимание было уделено последствиям, которые тревожность оказывает на развитие воспитанников, на их будущее.

Таким образом, работа по профилактике и преодолению тревожности у детей старшего дошкольного возраста и первоклассников должна носить не узкофункциональный, а общий, личностно-ориентированный характер, сфокусированный на тех факторах среды и характеристиках развития, которые могут служить причиной тревожности. Работа должна осуществляться на уровне всех структурных компонентов тревожности, с ориентацией на ее возрастные пики и индивидуальные «зоны уязвимости» для каждого ребенка. В дошкольном и младшем школьном возрастах центральное место должна занимать работа с окружающими

ребенка взрослыми. В дальнейшем она продолжает играть существенную роль, но основное внимание следует уделять развитию и укреплению Я-концепции ребенка, его отношению к себе, конструктивному разрешению возникающих у него внутренних конфликтов.

*Список использованных источников*

1. Вьюнова, Н. И., Якимова, М. С. Роль взрослых в развитии самооценки и тревожности первоклассников / Н. И. Вьюнова // Ученые записки. Электронный научный журнал КГУ. – 2020. - №8. – С. 74 –79.
2. Изард, К. Э. Психология эмоций / перев. с англ. К. Э. Изард / СПб.: Питер, 2000. – 464 с.
3. Лукина, М. Л. Детская тревожность / М. Л. Лукина // Наука и образование. – 2021. – №4. – С. 64 – 68.
4. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психоаналитическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Воронеж : Издательство ИПО «МОДЭК», 2009. – 304 с.
5. Шахворостова, Т. В. Методики коррекции тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста / Т. В. Шахворостова // Вестник практической психологии образования. – 2019. – Том 16. № 2. – С. 42 – 46.