

Педагог-психолог МАОУ «Лицей №4» г. Чебоксары

Кандакова Виктория Владимировна

## ОСОБЕННОСТИ ВЫЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Аннотация.* В данной статье рассматриваются особенности эмоциональной сферы старшего дошкольника, а именно – тревожность. Интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности в старшем дошкольном возрасте достаточно высок, виды тревожности выражены в разных социальных сферах.

*Ключевые слова.* Дошкольники, эмоциональная сфера, тревожность, виды тревожности.

Старший дошкольный возраст является периодом интенсивного психического развития. Особенности этого этапа проявляются в прогрессивных изменениях во всех сферах, начиная от совершенствования психофизиологических функций и заканчивая возникновением сложных личностных новообразований. Изучение тревожности дошкольников чрезвычайно важно в связи с проблемой эмоционально-личностного развития детей, сохранением их здоровья. Тревожные дети чаще, чем другие, испытывают беспокойство, плохо концентрируют внимание на заданиях, напряжены (имеют мышечные зажимы в области лица, шеи, плечевого пояса); раздражительны, плохо спят и т.д. Поэтому важно, чтобы взрослые, и педагоги, и родители осознали проблемы тревожных детей, вовремя распознали проявления тревожности и помогли детям стать увереннее в себе, научили управлять собой в различных ситуациях.

Физическому и речевому развитию ребенка сопутствуют изменения в эмоциональной сфере. Меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребенка сознавать и контролировать свои эмоции возрастает, как понимание поведения, например в тех областях, где важно мнение взрослых по поводу того, что такое «плохо» и «хорошо». Взрослым надо хорошо представлять себе, чего следует ожидать от детей, иначе появятся неверные оценки, не учитывающие возрастные особенности ребенка[1].

Чувства дошкольника произвольны, эмоциональная сфера неустойчива и лабильна. Эмоции ярко выражаются и быстро гаснут. Вся жизнь ребенка дошкольного возраста подчинена его эмоциям. Управлять своими переживаниями он еще не может. Поэтому дети, гораздо больше подвержены переменам настроения, чем взрослые. Их легко развеселить, но еще легче огорчить или обидеть, так как они почти совсем не знают себя и не умеют владеть собой. Вот почему они способны пережить целую гамму чувств и волнений за необычайно короткий промежуток времени. Ребенок, который катается по полу от смеха, может внезапно расплакаться или прийти в отчаяние, а минуту спустя, с еще не высохшими глазами, опять

заразительно смеяться. Подобное поведение детей совершенно нормально [4].

Кроме того, у них бывают «хорошие и плохие» дни. Ребенок может быть сегодня спокойным и задумчивым либо капризным и хнычущим, а завтра — живым и веселым. Иногда мы можем объяснить его плохое настроение усталостью, огорчениями в детском саду, недомоганием, ревностью к младшему брату и т.д. Другими словами, его длительное плохое настроение вызвано тревожным состоянием из-за какого-то конкретного обстоятельства, и, хотя всеми силами стараемся помочь ребенку избавиться от него, часто бывает, что чувства ребенка вызывают полное недоумение. Если плохое настроение не затягивается надолго — к примеру, на несколько дней — и не переходит какие-то границы, не надо беспокоиться, это позволит ему самостоятельно обрести эмоциональную стабильность. Но если ребенок очень долго находится в подавленном настроении или с ним происходят резкие и неожиданные перемены, на это надо обратить особое внимание [3].

Нами было проведено исследование особенностей тревожности дошкольников. Общий объем выборки составляет 197 детей старшего дошкольного возраста (от 6 до 7 лет). В процессе нашего исследования осуществлялось выявление признаков тревожности детей старшего дошкольного возраста. В исследовании использовался такая психодиагностическая методика, как тест на выявление тревожности у детей, авторы В. Амен, Р. Тэмпл, М. Дорки. Данный тест включает в себя 14 рисунков. Каждый рисунок представляет некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размеру точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из них изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом — печальное. Рисунки показываются ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. В процессе тестирования происходит идентификация ребенком себя с картинкой мальчика или девочки в зависимости от пола испытуемого. Двусмысленность рисунков в методике имеет «проективную» нагрузку. То, какой смысл придает ребенок именно этим рисункам, указывает на типичное для него эмоциональное состояние в подобных жизненных ситуациях. Результаты психодиагностики тревожности детей занесены в табл. 1.

Таблица 1. – Уровень тревожности старших дошкольников

Индекс тревожности	высокий уровень тревожности (ИТ выше 50 %)	средний уровень тревожности (ИТ 20- 50 %)	низкий уровень тревожности (ИТ до 20 %)
Количество обследуемых (197 человек)	77 детей	120 детей	0 детей
Количество обследуемых, %	39%	61%	0%

На основании полученных данных вычисляется индекс тревожности (ИТ) ребенка, который равен процентному отношению числа эмоционально-негативных выборов к общему их числу.

Как видно из таблицы 1 из 197 детей - 0 детей имеют низкий индекс тревожности, 120 детей имеют средний уровень тревожности, что составляет 61%. И 77 детей имеют высокий индекс тревожности, что составляет 39%.

Для оценки проявления тревожности старших дошкольников по различным видам проведена классификация ее выраженности в социальных сферах и эмоционально значимых ситуациях. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Классификация тревожности старших дошкольников по сферам

Сфера тревожности	Количество отрицательных выборов	Количество положительных выборов
Игра с младшими детьми	21 ребенок	176 детей
Игра со старшими детьми	17 детей	180 детей
Ребенок с родителями	8 детей	189 детей
Одиночество	84 ребенка	113 детей
Выговор	197 детей	0 детей

Сфера тревожности	Количество отрицательных выборов (%)	Количество положительных выборов (%)
Игра с младшими детьми	11%	89%
Игра со старшими детьми	9%	91%
Ребенок с родителями	4%	96%
Одиночество	43%	57%
Выговор	100%	0%

Самый большой процент тревожности у детей (100%), получен в ситуациях, когда их ругают, хотят наказать или строго разговаривают. Высокотревожные дошкольники нередко выбирая грустное лицо, чаще всего говорили: «Потому что меня ругают», «Потому что меня ругает мама», «Боюсь», «Потому что меня наказали».

Также мы видим, что некоторые дети боятся находиться одни (43%). Дети давали следующие комментарии: «Потому что не хочу быть одна, мне грустно», «Потому что никто не разговаривает», «Потому что все ушли».

Остальные сферы тревожности, такие как, игра с младшими детьми, игра со старшими детьми, ребенок с родителями имеют больше положительных ответов, чем отрицательных.

Можно сделать следующие выводы: интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности в дошкольном возрасте достаточно высок. Это зависит от того, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. У всей обследованной выборки наибольшую тревогу (100%) вызывают ситуации негативного эмоционального отношения

взрослых родственников, ситуации наказания. В то время как совместная деятельность с ними, также как и со сверстниками дает наибольшее количество положительных выборов.

Дети в этом возрасте чаще связывают свою тревогу с другими людьми, с которыми могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родные, воспитатели. Они боятся так называемых «опасных людей» — пьяниц, хулиганов и т.д. Также боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: воспитателей, соседей и т.д.

Можно отметить 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. Тревожные дети обычно очень не уверенные в себе, обладают неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Тревожные дети быстро устают, утомляются, им трудно переключиться на другую деятельность. Это происходит из-за постоянного напряжения.

Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны воспитателей, родителей и сверстников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы.

Следует постоянно обращать особое внимание на состояние детей, их настроение. Можно спросить, например, было ли у них что-нибудь веселое, смешное, кто сегодня чему-то обрадовался, кого что-нибудь огорчило, а кто плакал и почему. Если дети не знают, что ответить, нужно помочь — напомнить какой-нибудь забавный эпизод или детскую ссору, спросить, из-за чего она возникла, простили ли дети друг друга. Когда подобные беседы станут привычными, дети сами будут откладывать в памяти разные эпизоды и охотно рассказывать о них. И, следовательно, тревожность детей будет низкая [2].

### Литература

1. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 400 с.
2. Дьяченко, О. М. Психолог в дошкольном учреждении / О. М. Дьяченко. – Москва : Гном и Д, 2002.
3. Славутская, Е. В. Психологическое сопровождение учащихся / Е. В. Славутская. – Чебоксары : ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2010. – 191 с.
4. Шанина, Н. П. Тревожные дети / Н. П. Шанина // Дошкольное воспитание. – 1996. – №7. – С.23.

