

## ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Е.Н. Савина**

**Н.В. Поляшова**

*Северный (Арктический) федеральный  
университет имени М.В. Ломоносова*

Сегодня увеличивается число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Поэтому проблема детской тревожности и ее своевременной коррекции на раннем этапе является актуальной. Решение этой проблемы в старшем дошкольном возрасте поможет устранить проблемы развития личности в период кризиса 7 лет, трудности принятия на себя ребенком новых социальных ролей в связи с переходом из детского сада в школу, проблемы адаптации, успешности учебной деятельности.

На адаптацию детей старшего дошкольного возраста большое влияние оказывает уровень личностной тревожности. Она проявляется в склонности испытывать тревожное состояние в реальных или воображаемых ситуациях, которые субъективно оцениваются как угрожающие<sup>1</sup>.

Тревожность выражается целесообразным повышением сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности<sup>2</sup>. Она может также рассматриваться как психодинамическое свойство, связанное с инертностью нервных процессов.

Высокий уровень тревожности негативно влияет на развитие личности и может привести к ее дезадаптации и невротизации<sup>3</sup>. У детей дошкольного возраста тревожность является результатом нарушения отношений с близкими взрослыми и воспитателями. Повышенной тревожности подвержены как мальчики, так и девочки, но в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики. При этом девочек больше волнуют взаимоотношения с другими людьми, мальчиков – насилие во всех его аспектах<sup>4</sup>.

Тревожность связана с механизмами регуляции сердечного ритма. Так, чем выше уровень тревожности, тем больше частота сердечных сокращений, индекс напряжения и коэффициент сердечного ритма<sup>5</sup>.

«Тревожные дети» – это неуверенные в себе дети с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимания окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей, не нарушают дисциплину.<sup>6</sup> Таких детей иногда считают скромными или застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность,

дисциплинированность носят защитный характер, ребенок делает все, чтобы избежать неудачи. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

У тревожного ребенка могут развиваться невротические черты. Неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, инфантилен, повышенно внушаем. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Следовательно, образуется реакция психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Также реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегании лиц, от которых исходит угроза». Ребенок одинок, замкнут, малоактивен. Также ребенок находит психологическую защиту, уходя в мир фантазий. В фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находят удовлетворение его невоплощенные потребности. Происходит отрыв от реальности<sup>7</sup>.

В настоящее время изучению тревожности посвящено большое количество работ, таких авторов как А.М. Прихожан, В.М. Астапов, Н. Шанина, Л.М. Костина, Н.В. Имедадзе.

А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, с предчувствием грядущей опасности<sup>8</sup>.

Причинами формирования тревожности могут быть как и природные, генетические факторы развития психики ребенка, так и социальные, раскрывающиеся в условиях социализации.

Выделим основные причины возникновения тревожности у дошкольников:

- нарушение детско-родительских отношений;
- завышенные требования со стороны воспитателей, учителей, педагогов и родителей;
- нарушение отношений со сверстниками;
- нарушения здоровья в физико-психической сфере.

Изучение, а также своевременная диагностика и коррекция уровня тревожности у детей поможет избежать многих трудностей в воспитании.

### **Результаты и их обсуждение**

В исследовании участвовали 11 дошкольников (4 девочки и 7 мальчиков), подготовительной группы дошкольной образовательной организации.

С целью выявления проявлений тревожности у детей старшего дошкольного возраста, нами использовались: методика «Рисунок человека» и метод наблюдения.

Представим описание и анализ детских рисунков:

Один из мальчиков нарисовал двух человек, использовал для рисования только два цвета: черный и красный. Дал название картинке «Война». Играет больше один, конфликтует с ребятами.

Второй – использовал для рисования черный цвет, люди изображены мелко.

Третий – человек расположен в центре рисунка, использовались насыщенные цвета: красный, зеленый, желтый, черный. Прорисованы мелкие детали (ресницы) и пальцы рук. Назвал свою работу «Дяденька».

У четвертого – мелкие фигуры людей, весь рисунок сделан простым карандашом.

У пятого – использованы цвета: черный, голубой, красный. Глаза пустые – отмечен лишь контур.

У шестого – яркие цвета, много предметов, кроме фигуры человека. Рисунок назвал «Война».

У седьмого – размашистые линии, детальная прорисовка лица и одежды, присутствует линия горизонта и фон.

Одна из девочек нарисовала фигуру человека, расположенную по центру, использовала яркие цвета, контур прорисовывала шариковой ручкой. В группе активна, общительна. Рисунок назвала «Катя».

Вторая – в рисунке присутствуют яркие цвета, детальная прорисовка лица.

У третьей – фигурка человека маленькая, использованы яркие цвета.

У четвертой – контур прорисован простым карандашом, присутствуют все пальцы руки у человека.

Согласно методике «Рисунок человека», на тревожность указывают следующие признаки:

- особенности самого процесса рисования. Тревожный ребенок часто обращается к психологу за поддержкой и одобрением, спрашивает, все ли он правильно делает, и т.п.;

- очень сильный нажим на карандаш. О нем судят по продавленности бумаги;

- использование при рисовании контуров косых штрихов, а не сплошной линии;

- тенденция исправлять рисунок. При этом исправления не приводят к улучшению;

- штриховка, которая, как правило, очень размашиста и выходит за контур. Если штрихуются руки человека, то можно предположить, что социальные контакты вызывают у ребенка наибольшее эмоциональное напряжение и являются источником его тревожности;

- подчеркнутая прорисовка глаз, их преувеличенный размер, особенно если глаза зачернены;

- чрезмерное внимание к деталям. Ребенок как бы застревает на них, не решается закончить рисунок либо оттягивает момент рисования наиболее нагруженных для него деталей (например, рук). Многие тревожные дети пересчитывают на рисунке пальцы рук, рисуют большое количество пуговиц<sup>9</sup>.

Только в том случае, если наблюдается большинство из перечисленных признаков в процессе рисования, можно говорить, что у ребенка высокий уровень тревожности. Если проявляются лишь некоторые из них, то, скорее всего, это реакция на обследование или эпизодическое проявление тревожности, связанное с неуверенностью в рисовании. В ходе проведения эксперимента дети не задавали вопросов и у всех проявлялись лишь некоторые признаки тревожности.

Обобщение данных свидетельствуют о том, что детей с повышенным уровнем тревожности в группе нет, но есть небольшие проявления, которые говорят об эпизодической тревожности, такие как чрезмерное внимание к деталям и размашистая штриховка.

Можно сделать вывод, что в ходе проведенного исследования ярких и существенных признаков тревожности у детей не выявлено. Но есть дети, которые нуждаются в наблюдении педагога.

Высокий уровень тревожности негативно влияет на социализацию ребенка, на его взаимоотношения со взрослыми, со сверстниками, таким образом, диагностика тревожности на ранних стадиях является актуальной. Необходимо разрабатывать методы борьбы с тревожностью, коррекционные программы для детей, способствующие преодолению переживания эмоционального дискомфорта.

---

<sup>1</sup> Щербатых Ю.В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Ю.В. Щербатых, Е.И. Ивлева. Воронеж: Истоки, 1998. – 281с.

<sup>2</sup> Астапов В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. СПб.: Петер, 2004. 224с.

<sup>3</sup> Айдаркин Е.К. Работоспособность и функциональное состояние // Е.К. Айдаркин, Н.В. Пахомов. М.: ЦВВР, 2004. 217с.

<sup>4</sup> Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия / А.И. Захаров. СПб.: Союз, Лениздат, 2000. 336с.

<sup>5</sup> Баевский Р.М. Концепция физиологической нормы и критерии здоровья / Р.М. Баевский // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова. 2003. Т 4. № 89. С.473-487.

<sup>6</sup> Игумнова А. Проблема тревожности в дошкольном возрасте [Электронный ресурс]. URL: <http://wiki.uspi.ru/index.php>. (дата обращения: 16.06.2013.)

<sup>7</sup> Игумнова А. Проблема тревожности в дошкольном возрасте [Электронный ресурс]. – URL: <http://wiki.uspi.ru/index.php>. (дата обращения: 16.06.2013.)

<sup>8</sup> Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2000. 304 с.

<sup>9</sup> Постоева Л.Д., Лукина Г.А. Интегрированные коррекционно – развивающие занятия для детей 4-6 лет. М.: Книголюб, 2006 – 64с.