

Коррекция тревожности у старших дошкольников

В. ДОЛГОВА,
доктор
психологических
наук,
профессор,
декан факультета
психологии,
ФГБОУ ВПО
«Челябинский
государственный
педагогический
университет»,
г. Челябинск
23a12@list.ru

Аннотация. В статье рассматривается модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Эта модель включает в себя целевой, диагностический, коррекционный и аналитический компоненты. Выявлен комплекс психолого-педагогических условий успешной коррекции ситуативной тревожности дошкольников (построено «дерево целей»). Организация исследования проблемы включала три этапа. I этап – констатирующий эксперимент. II этап – формирующий эксперимент. III этап – анализ результатов экспериментальной работы.

Ключевые слова. Старшие дошкольники, ситуативная тревожность, моделирование, целеполагание, программа психолого-педагогической коррекции тревожности, релаксация, концентрация, функциональная музыка, игротерапия, телесная терапия, арт-терапия.

Трещожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходиг в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

Ситуативная тревожность проявляется в конкретной ситуации, связанной с оценкой сложности и значимости деятельности. Характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью.

Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности. Определенный уровень тревожности присущ любому человеку, однако ее повышенный уровень является субъективным проявлением проблем.

Существует оптимальный индивидуальный уровень полезной тревоги. Тревожность как определенный эмоциональный настрой с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам развивается ближе к семи-восеми годам при большом количестве неразрешимых, идущих из более раннего возраста страхов.

Зачастую источником тревог для дошкольников оказывается семья. Существуют гендерные особенности проявления тревожности. Интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны.

У детей дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и часто обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий [1–10].

Модель коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников, спроектированная нами, содержит следующие структурные компоненты:

- целевой – определение целей и задач коррекции ситуативной тревожности;

WWW
dovosp.ru
«Дошкольное
воспитание»

- диагностический – проведение диагностических процедур по проблеме исследования;
- коррекционный – проведение программы по снижению ситуативной тревожности у старших дошкольников;
- аналитический – оценка эффективности программы по снижению ситуативной тревожности у старших дошкольников.

Целевой компонент – единство цели и задач, комплексное решение которых обеспечивает снижение ситуативной тревожности у старших дошкольников с помощью реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Задачи.

- Теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогической коррекции тревожности.
- Изучить психолого-педагогическую проблему коррекции и феномен ситуативной тревожности у старших дошкольников в научной литературе.
- Выявить особенности проявления и составить модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности.
- Представить организацию опытно-экспериментального исследования уровня ситуативной тревожности.
- Определить этапы, методы и методики исследования.
- Провести анализ результатов констатирующего этапа эксперимента.
- Организовать опытно-экспериментальное исследование.
- Составить и реализовать программу.
- Подготовить рекомендации по психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших дошкольников для родителей и воспитателей.
- Составить технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Диагностический компонент – исследование уровня ситуативной тревожности у старших дошкольников.

Коррекционный компонент – решение следующих задач: повышение уверенности в себе (самооценка), снятие страхов, развитие коммуникативных навыков.

Содержание коррекционной программы направлено на охрану и укрепление здоровья ребенка, его физическое и психическое совершенствование, коррекцию нарушений развития (должна решать оздоровительные, развивающие и коррекционные задачи).

В коррекционной работе использовались следующие методы и техники: релаксация, концентрация, игротерапия, телесная терапия, арт-терапия, функциональная музыка.

Аналитический компонент – оценка эффективности коррекционных воздействий (направлена на анализ изменений психических состояний и личностных реакций); прогноз и планирование дальнейшей деятельности (формулирование рекомендаций для педагогов и родителей по коррекции ситуативной тревожности старших дошкольников).

Реализация модели проходила в три этапа.

1-й этап – подготовка и подбор методик.

2-й этап – разработка и апробирование программы коррекции ситуативной тревожности.

3-й этап – анализ результатов реализации программы.

Исследование проводилось в подготовительной группе МБДОУ детского сада № 98 г. Каменск-Уральского Свердловской области.

В группе – 20 детей (12 мальчиков и 8 девочек); возраст – 6–7 лет.

Работа проводилась по трем методикам:

- «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен);
- «Дом. Дерево. Человек» (Дж. Бак);
- «Рисунок семьи» (Р. Бернс, С. Кауфман).

По итогам констатации этапа – до проведения эксперимента: в группе 9 детей (45%) имеют высокий уровень ситуативной тревожности; 11 дошкольников (55%) – средний уровень. Не было детей с низким уровнем тревожности.

Возникла необходимость проведения со всеми воспитанниками специальной коррекционной работы. Занятия проходили с двумя группами по 10 человек.

Программа состоит из трех направлений:

1. Повышение уверенности в себе (самооценка). Устранение внутреннего конфликта. Расширение эмоционального опыта. Развитие навыков взаимодействия.

2. Снятие страхов, эмоционального и мышечного напряжения. Устранение, преобразование либо частичное обесценивание страхов. Формирование умения преодолевать опасности, мобилизовать волю, проявлять активность. Стимулирование возможностей детей для преодоления стрессовых ситуаций.

3. Развитие коммуникативных навыков. Уменьшение суетливости, нервных, ненужных движений и мимики. Снижение скованности, боязливости в движениях и речи. Развитие умения сотрудничать со взрослыми и детьми; активно слушать, задавать вопросы и выражать свое мнение.

Методы и техники, используемые в программе, мы отобрали из источников, прошедших многолетнюю апробацию [1–10]:

Релаксация. Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своем внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

Концентрация. Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

Функциональная музыка. Успокаивающая и восстанавливающая, способствует уменьшению эмоциональной напряженности, привлекает внимание.

Игротерапия. Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов.

Телесная терапия. Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

Арт-терапия. Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Продолжительность коррекционной программы: 10 групповых занятий (2 раза в неделю по 40 минут).

Коррекционные занятия

Вводная часть. Создать положительный настрой на работу. Вызвать интерес и внимание

к занятию. Снять мышечные и психологические зажимы.

Основная часть. Работа в соответствии с целями и задачами программы. Получение и закрепление позитивных способов преодоления страхов, положительных знаний о себе и об окружающих.

Заключительная часть. Упражнения на эмоциональное и физическое расслабление. Закрепление результатов. Оценка самому себе и группе.

Структура занятий: приветствие (2 минуты); разминка (10 минут); коррекционно-развивающий этап (20 минут); подведение итогов (6 минут); прощание (2 минуты).

Содержание

Занятие 1. Развитие навыков взаимодействия друг с другом. Стимулирование собственных возможностей для преодоления стрессовых ситуаций.

Групповые упражнения «Давай поздороваемся», «Танец пяти движений»; игры «Мост дружбы», «Звериные чувства», «Пчелки», «Танцующие руки»; упражнение «Волшебные очки».

Занятие 2. Формирование умения преодолевать опасности, мобилизовать волю, проявлять активность. Снижение скованности, боязливости в движениях и речи.

Групповое упражнение «Паровозик»; игры «Воздушный шарик», «Гусеница», «Дракончик», «Необычная радуга»; игровые ситуации.

Занятие 3. Устранение внутреннего конфликта. Снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Игры «Воздушный шарик», «Корабль и ветер»; игровые ситуации «Пещера для знакомства», «Танец с рисованием»; парное упражнение «Насос и надувная кукла»; групповые упражнения «Бездомный заяц», «Водопад».

Занятие 4. Расширение эмоционального опыта. Снижение скованности, боязливости в движениях и речи.

Игры «Драка», «Подарок под елкой», «Переодевание», «Старшая обезьяна», «Птенцы», «Комплимент»; парное упражнение «Танцы противоположностей».

Занятие 5. Стимулирование собственных возможностей для преодоления стрессовых ситуаций. Развитие самооценки, умения сотрудничать с взрослыми и детьми.

Игры «Дудочка», «Выключенный звук», «Зайки и слоники»; игровая ситуация «Фотоальбом»; парные упражнения «Приветствие», «Рисунок в парах по очереди», «Упражнение на доверие».

Занятие 6. Развитие навыков взаимодействия друг с другом. Стимулирование собственных возможностей для преодоления стрессовых ситуаций.

Упражнение на расслабление мышц; игры «Спрятанные проблемы», «Вылеплялки», «Смена ритмов», «Сиамские близнецы», «В гостях у морского царя»; игровая ситуация «Ладонь в ладонь».

Занятие 7. Развитие навыков взаимодействия друг с другом. Стимулирование собственных возможностей для преодоления стрессовых ситуаций.

Игры «Сосулька», «Попробуем еще раз», «Звериные чувства», «Бесилки»; упражнение «Мост дружбы»; групповое упражнение «Танец пяти движений»; игра на расслабление «Танцующие руки».

Занятие 8. Расширение эмоционального опыта ребенка. Снижение скованности, боязливости в движениях и речи.

Игры «Шалтай-Болтай», «Гусеница», «Дракончик», «Фотография»; парное упражнение «Рисование вдвоем»; групповое упражнение «Пчелки»; «Музыка – язык чувств».

Занятие 9. Развитие самооценки, умения расслабиться, сотрудничать с взрослыми и детьми.

Игры «Винт», «Путаница»; игровая ситуация «Волшебный стул»; упражнения «Зеркало», «Скала»; игра на расслабление «Слепой танец».

Занятие 10. Расширение эмоционального опыта. Снятие эмоционального и мышечного напряжения. Развитие навыков взаимодействия друг с другом.

Игры «Насос и мяч», «Принц на цыпочках», «Дудочка», «Имя»; упражнения «Добрые волшебники», «Чаша доброты».

Изначально тревожность детей проявлялась в скованности, неуверенности в своих силах. Не все дети на первом этапе сразу включались в работу. Некоторые наблюдали со стороны (впоследствии присоединялись). Существовала и эмоциональная сдержанность (отсутствие смеха, мимики). Дети следили за реакцией взрослого, т. е. не были уверены в правильности выполнения заданий.

Постепенно все включались в работу. Появились заинтересованность, любопытство. Однако у части дошкольников сохранялась пассивность в выполнении некоторых игровых заданий.

При предложении взрослому разбиться на пары для участия в игре одни сразу находили себе партнеров, другие не хотели ни с кем общаться.

В незнакомых играх некоторые проявляли тревожность, ожидая поддержки со стороны взрослого (не было раскрепощенности в играх).

В процессе реализации программы дошкольники становились увереннее в своих силах, в правильности выполнения заданий, у них повысилась самооценка. Дети активно участвовали в играх. Заметна была раскованность в игре: они смеялись, выполняли движения сами или ориентировались на правильность выполнения другими участниками. Чувствовалось эмоциональное приятие всех участников игры.

Наибольший интерес дошкольники проявляли к играм «Гусеница», «В гостях у морского царя», «Дракончик», «Комплимент». Испытывали трудности в играх «Звериные чувства», «Сиамские близнецы».

- В процессе выполнения заданий «Теста тревожности» у воспитанников с высоким уровнем тревожности (трое детей) преобладал отрицательный эмоциональный выбор рисунков, но снизился отрицательный эмоциональный выбор в ситуациях, моделирующих отношения «ребенок-ребенок».

Результаты тестирования детей со средним уровнем тревожности (14 человек) показали, что снизился отрицательный выбор в ситуа-

циях, моделирующих отношения «ребенок–ребенок». Уменьшился также и отрицательный выбор рисунков, моделирующих отношения «ребенок–взрослый».

Были зафиксированы изменения качественных показателей. Выполняя задания, дети меньше испытывали напряжение и беспокойство, у них стало меньше исправлений в рисунках.

Результаты диагностики после реализации методики показали: в группе двое детей (10%) имеют высокий уровень тревожности; 16 дошкольников (80%) – средний уровень тревожности; двое (10%) – низкий уровень тревожности. В рисунках детей с высоким уровнем тревожности (2 человека) сохранились лишь некоторые из выявленных на констатирующем этапе особенностей: позы людей статичны и однотипны, менее выражена штриховка отдельных элементов (например, слабая штриховка волос).

• В детских рисунках по методике «Дом. Дерево. Человек» отсутствует заштрихованная линия земли, что указывает на незащищенность ребенка. Характерная особенность рисунка тревожных детей – отсутствие внимания к деталям, а также нажим на карандаш менее выражен.

При выполнении заданий такие дети тратили меньше времени на обдумывание рисунков, реже обращались за помощью к взрослому.

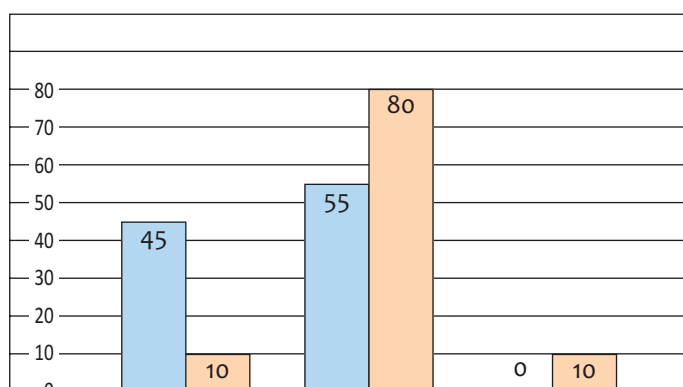


Диаграмма. Проявление ситуативной тревожности у дошкольников до (1) и после (2) реализации программы.

У дошкольников со средним уровнем тревожности (14 детей) в рисунках не было штриховки и излишней детализации. Дети с интересом приступали к работе, у них повысилась самооценка.

В работах воспитанников с низким уровнем тревожности (4 человека) в ходе контрольного эксперимента отмечались: статичная поза человека, нажим на карандаш; они не обращались за поддержкой и одобрением педагога, охотно брались за работу.

• Результаты работы по методике «Рисунок семьи» показали, что в рисунках детей с высоким уровнем тревожности (6 дошкольников) произошли качественные изменения. Во время работы они были более уверены в своих возможностях.

В рисунках воспитанников со средним уровнем тревожности (12 детей) также наблюдались изменения, касающиеся процесса рисования: ослаб нажим на карандаш, не отмечена излишняя детализация.

На этапе эксперимента в группе детей с низким уровнем тревожности (двое) не зафиксированы особенности, характерные для процесса рисования у тревожных детей. Дети уверенно брались за работу, не задавали дополнительных вопросов.

Результаты исследования после проведения психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности по всем трем названным методикам представлены на диаграмме.

Ситуативная тревожность снизилась: высокий уровень снизился на 35% и сохранился у двух детей; средний – повысился на 25%; появился низкий уровень ситуативной тревожности (у двух детей).

Дети стали проявлять меньше беспокойства в стрессовых ситуациях (например, при выступлении на утренниках, на занятиях).

Изменились межличностные отношения со сверстниками

и взрослыми. В играх дети меньше проявлялись робость и нерешительность. Полученные навыки позволили им занять более высокое статусное положение в группе сверстников.

Изменилось поведение детей дома. Не во всех случаях родители приняли произошедшие изменения. Некоторые мамы говорили, что «раньше не знали никаких проблем»: их дети были тихими, боязливыми, никогда не мешали родителям заниматься своими делами, а теперь они стали подвижными, шумными, «везде лезут».

В процессе беседы с такими родителями удавалось объяснить им, что не всегда тихий и послушный ребенок – беспроблемный, а поведение их детей сейчас является нормальным для дошкольного возраста.

Многие родители соглашались, что видят положительные изменения в поведении ребенка: он стал более самостоятельным, с желанием посещает детский сад, у него появились друзья.

С опорой на полученные в ходе экспериментальной работы результаты можно сделать вывод: внедрение психолого-педагогической программы коррекции ситуативной тревожности способствует значимому снижению уровня этой тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Источники

1. Астапов В.М. Тревожность у детей. СПб: Питер, 2004.
2. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5–7 лет). М.: Книголюб, 2008.
3. Долгова В.И., Журбенко С.С. Психолого-педагогическое моделирование пантомимической деятельности // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. 2012. № 5 (25).
4. Долгова В.И., Ордина И.П. Формирование позитивной я-концепции старших школьников // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. 2012. № 4 (24).

5. Катаева Л.И. Коррекционно-развивающие занятия в подготовительной группе. М.: Книголюб, 2005.

6. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. М.: Академия развития, 1997.

7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития, 1997.

8. Пазухина И.А. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4–6 лет. М.: Детство-пресс, 2008.

9. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры: Практик. пособие для психологов, педагогов и родителей. М.: Гном и Д, 2005.

10. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. М.: Просвещение; Владос, 1995.

The model of psycho-pedagogical correction situational anxiety in older preschoolers

V. DOLGOVA

Annotation. The article shows a model of psycho-pedagogical correction situational anxiety in children of preschool age. It includes target, diagnostic, rehabilitative and analytical components; identified the complex of psycho-pedagogical conditions for successful correction situational anxiety preschoolers; built a «tree of objectives». Organization of the study include three phases. Stage I – ascertaining experiment. Stage II – forming the experiment. Stage III – analysis of results of experimental work.

Keywords. Older preschoolers, situational anxiety, modeling, goal-setting, program of psycho-pedagogical correction of anxiety, relaxation, concentration, functional music, therapy, physical therapy, art therapy.

